

Krav Maga Trainingsplan 2026

Juli bis Dezember 2026 • Thüringen (Aktualisierte Version)

Juli 2026

DATUM	WOCHENTAG	TRAININGSEINHEIT
02.07.2026	Donnerstag	Krav-Maga-Basistraining
04.07.2026	Samstag	Krav-Maga-Basistraining
06.07.2026	Montag	Krav-Maga-Fortgeschrittenentraining
09.07.2026	Donnerstag	Krav-Maga-Basistraining
11.07.2026	Samstag	Krav-Maga-Basistraining
13.07.2026	Montag	Krav-Maga-Fitnessstraining
16.07.2026	Donnerstag	Krav-Maga-Basistraining
18.07.2026	Samstag	Krav-Maga-Basistraining
20.07.2026	Montag	Krav-Maga-Fortgeschrittenentraining
23.07.2026	Donnerstag	Krav-Maga-Basistraining
25.07.2026	Samstag	Krav-Maga-Basistraining
27.07.2026	Montag	Krav-Maga-Fitnessstraining
30.07.2026	Donnerstag	Krav-Maga-Basistraining

August 2026

DATUM	WOCHENTAG	TRAININGSEINHEIT
01.08.2026	Samstag	Krav-Maga-Basistraining
03.08.2026	Montag	Krav-Maga-Fortgeschrittenentraining
06.08.2026	Donnerstag	Krav-Maga-Basistraining
08.08.2026	Samstag	Krav-Maga-Basistraining
10.08.2026	Montag	Krav-Maga-Fitnessstraining
13.08.2026	Donnerstag	Krav-Maga-Basistraining
15.08.2026	Samstag	Krav-Maga-Basistraining
17.08.2026	Montag	Krav-Maga-Fortgeschrittenentraining
20.08.2026	Donnerstag	Krav-Maga-Basistraining
22.08.2026	Samstag	Krav-Maga-Basistraining
24.08.2026	Montag	Krav-Maga-Fitnessstraining
27.08.2026	Donnerstag	Ausfall: Trainingswoche mit Amnon
29.08.2026	Samstag	Ausfall: Trainingswoche mit Amnon
31.08.2026	Montag	Krav-Maga-Fitnessstraining

September 2026

DATUM	WOCHENTAG	TRAININGSEINHEIT
03.09.2026	Donnerstag	Krav-Maga-Basistraining
05.09.2026	Samstag	Krav-Maga-Basistraining
07.09.2026	Montag	Krav-Maga-Fortgeschrittenentraining
10.09.2026	Donnerstag	Krav-Maga-Basistraining
12.09.2026	Samstag	Krav-Maga-Basistraining
14.09.2026	Montag	Krav-Maga-Fitnessstraining
17.09.2026	Donnerstag	Krav-Maga-Basistraining
19.09.2026	Samstag	Krav-Maga-Basistraining
21.09.2026	Montag	Krav-Maga-Fortgeschrittenentraining
24.09.2026	Donnerstag	Krav-Maga-Basistraining
26.09.2026	Samstag	Krav-Maga-Basistraining
28.09.2026	Montag	Krav-Maga-Fitnessstraining

Oktober 2026

DATUM	WOCHENTAG	TRAININGSEINHEIT
01.10.2026	Donnerstag	Krav-Maga-Basistraining
03.10.2026	Samstag	Ausfall: Tag der Deutschen Einheit
05.10.2026	Montag	Krav-Maga-Fortgeschrittenentraining
08.10.2026	Donnerstag	Krav-Maga-Basistraining
10.10.2026	Samstag	Krav-Maga-Basistraining
12.10.2026	Montag	Krav-Maga-Fitnesstraining
15.10.2026	Donnerstag	Krav-Maga-Basistraining
17.10.2026	Samstag	Krav-Maga-Basistraining
19.10.2026	Montag	Krav-Maga-Fortgeschrittenentraining
22.10.2026	Donnerstag	Krav-Maga-Basistraining
24.10.2026	Samstag	Krav-Maga-Basistraining
26.10.2026	Montag	Krav-Maga-Fitnesstraining
29.10.2026	Donnerstag	Krav-Maga-Basistraining
31.10.2026	Samstag	Ausfall: Reformationstag

November 2026

DATUM	WOCHENTAG	TRAININGSEINHEIT
02.11.2026	Montag	Krav-Maga-Fortgeschrittenentraining
05.11.2026	Donnerstag	Krav-Maga-Basistraining
07.11.2026	Samstag	Krav-Maga-Basistraining
09.11.2026	Montag	Krav-Maga-Fitnesstraining
12.11.2026	Donnerstag	Krav-Maga-Basistraining
14.11.2026	Samstag	Krav-Maga-Basistraining
16.11.2026	Montag	Krav-Maga-Fortgeschrittenentraining
19.11.2026	Donnerstag	Krav-Maga-Basistraining
21.11.2026	Samstag	Krav-Maga-Basistraining
23.11.2026	Montag	Krav-Maga-Fitnesstraining
26.11.2026	Donnerstag	Krav-Maga-Basistraining
28.11.2026	Samstag	Krav-Maga-Basistraining
30.11.2026	Montag	Krav-Maga-Fitnesstraining

Dezember 2026

DATUM	WOCHENTAG	TRAININGSEINHEIT
03.12.2026	Donnerstag	Krav-Maga-Basistraining
05.12.2026	Samstag	Krav-Maga-Basistraining
07.12.2026	Montag	Krav-Maga-Fortgeschrittenentraining
10.12.2026	Donnerstag	Krav-Maga-Basistraining
12.12.2026	Samstag	Krav-Maga-Basistraining
14.12.2026	Montag	Krav-Maga-Fitnesstraining
17.12.2026	Donnerstag	Krav-Maga-Basistraining
19.12.2026	Samstag	Krav-Maga-Basistraining
21.12.2026	Montag	Krav-Maga-Fortgeschrittenentraining
24.12.2026	Donnerstag	Ausfall: Heiligabend
26.12.2026	Samstag	Ausfall: 2. Weihnachtstag
28.12.2026	Montag	Krav-Maga-Fitnesstraining
31.12.2026	Donnerstag	Krav-Maga-Basistraining