

Oktober	Trainingsthema
1 Do	KW 41 Stockabwehr
2 Fr Marc/Chris	
3 Sa	KW 42 Fallschule / Boden Mount, Guard, Bauchlage
4 So	
5 Mo ⁴¹	KW 43 Reverfassen einhändig / beidhändig
6 Di Markus	
7 Mi	KW 44 Schlag- und Tritttechniken
8 Do	
9 Fr Berni/Berni	
10 Sa	
11 So	
12 Mo ⁴²	
13 Di Markus	
14 Mi	
15 Do	
16 Fr Marc/Chris	
17 Sa	
18 So	
19 Mo ⁴³	
20 Di Makus	
21 Mi	
22 Do	
23 Fr Berni/Chris	
24 Sa	
25 So	
26 Mo ⁴⁴	
27 Di Markus	
28 Mi	
29 Do	
30 Fr Marc/Berni	
31 Sa	