

November		Dezember		Trainingsthema
1 So		1 Di	Berni	KW 45 Tritt u. Schlagabwehr bei Kombinationen und Einzelaktionen
2 Mo	45	2 Mi		
3 Di	Chris	3 Do		KW 46 Szenarietraining Schlag und Tritttechniken und Abwehr
4 Mi		4 Fr	Marc/W-feier	
5 Do		5 Sa		KW 47 Griffbefreiung, Reverfassen, Umklammerung
6 Fr	Berni/Markus	6 So		
7 Sa		7 Mo	50	KW 48 Vert. Gegen Würgeangriffe, Haarzug, Schwitzkasten
8 So		8 Di	Berni	
9 Mo	46	9 Mi		KW 49 Messerabwehr 360° - doppelblock - dynamisch
10 Di	Chris	10 Do		
11 Mi		11 Fr	Berni/Chris	KW 50 Messerabwehr & Stockabwehr und Stockeinsatz gegen Messer und Stock
12 Do		12 Sa		
13 Fr	Marc/Berni	13 So		KW 51 Wunschkonzert Mitglieder schlagen Themen / Übungen vor
14 Sa		14 Mo	51	
15 So		15 Di	Berni	KW 52 Weihnachtsbratenvorbereitungstraining
16 Mo	47	16 Mi		
17 Di	Chris	17 Do		
18 Mi		18 Fr	Berni/Markus	
19 Do		19 Sa		
20 Fr	Berni/Markus	20 So		
21 Sa		21 Mo	52	
22 So		22 Di	Berni	
23 Mo	48	23 Mi		
24 Di	Berni	24 Do	Weihnachten	
25 Mi		25 Fr	1. Feiertag	
26 Do		26 Sa	2. Feiertag	
27 Fr	Marc/Berni	27 So		
28 Sa		28 Mo	53	
29 So		29 Di	kein Training	
30 Mo	49	30 Mi		
		31 Do		