

September		Oktober		Trainingsthema
1 Mi	35	1 Fr	Berni/Chris	KW 35 Verteidigung gegen mehrere Angreifer
2 Do		2 Sa		
3 Fr	Marc/Chris	3 So		KW 36 Boden
4 Sa		4 Mo	40	Backmount / Guard und mehrere Angreifer
5 So		5 Di	Berni	KW 37 Abwehr gerade Tritte und Kicks
6 Mo	36	6 Mi		
7 Di	Berni	7 Do		KW 38 Vert. In ungünstige Pos. Kniend - enger Raum z.B. Ecke Wand Aufzug
8 Mi		8 Fr	Berni/Markus	
9 Do		9 Sa		KW 39 Verhalten bei Messerbedrohung frontal Taktik, wegschlagen +Tritt Flucht
10 Fr	Marc	10 So		
11 Sa		11 Mo	41	KW 40 Stockabwehr
12 So		12 Di	Chris	
13 Mo	37	13 Mi		KW 41 Fixierungstechniken in versch. Situationen Transporttechniken auch zu zweit
14 Di	Markus	14 Do		
15 Mi		15 Fr	Marc/Markus	KW 42 Reverfassen einhändig / beidhändig
16 Do		16 Sa		
17 Fr	Marc/Markus	17 So		KW 43 Schlag- und Tritttechniken
18 Sa		18 Mo	42	
19 So		19 Di	Chris	
20 Mo	38	20 Mi		
21 Di	???	21 Do		
22 Mi		22 Fr	Berni	
23 Do		23 Sa		
24 Fr	Marc/Markus	24 So		
25 Sa		25 Mo	43	
26 So		26 Di	Markus	
27 Mo	39	27 Mi		
28 Di	Berni	28 Do		
29 Mi		29 Fr	Marc/Chris	
30 Do		30 Sa		
		31 So		