

November		Dezember		Trainingsthema
1 Mo	Feiertag 44	1 Mi		KW 44 Tritt u. Schlagabwehr bei Kombinationen und Einzelaktionen
2 Di	Markus	2 Do		
3 Mi		3 Fr	Weihnachtsfeier	KW 45 Szenarietraining Schlag und Tritttechniken und Abwehr
4 Do		4 Sa		
5 Fr	Berni	5 So		KW 46 Griffbefreiung, Reverfassen, Umklammerung
6 Sa		6 Mo	49	
7 So		7 Di	Chris	KW 47 Messerabwehr 360° Dynamisch
8 Mo	45	8 Mi		
9 Di	Markus	9 Do		KW 48 Vert. Gegen Würgeangriffe, Haarzug, Schwitzkasten
10 Mi		10 Fr	Berni	
11 Do		11 Sa		KW 49 Takedown - Takedownkonter - Fallschule
12 Fr	Marc/Chris	12 So		
13 Sa		13 Mo	50	KW 50 Sidemount - Guillotine am Boden -Backmount
14 So		14 Di	Chris	
15 Mo	46	15 Mi		KW 51 Wunschkonzert Weihnachtsvorbereitungstraining
16 Di	Berni	16 Do		
17 Mi		17 Fr	Marc/Markus	
18 Do		18 Sa		
19 Fr	Berni/Markus	19 So		
20 Sa		20 Mo	51	
21 So		21 Di	Berni	
22 Mo	47	22 Mi		
23 Di	Berni	23 Do		
24 Mi		24 Fr	Heilig Abend	
25 Do		25 Sa	1.WFT	
26 Fr	Marc/Berni	26 So	2.WFT	
27 Sa		27 Mo	52	
28 So		28 Di	kein Training	
29 Mo	48	29 Mi		
30 Di	Berni	30 Do		
		31 Fr	Silvester	