

Januar		Februar		Trainingsthema	
1 Sa		1 Di	Berni	KW 1	Basics & Grundlagen Mugging
2 So		2 Mi			
3 Mo	1	3 Do		KW 2	Kämpfen/ Sparring /Skills in der Nahdistanz
4 Di	Berni	4 Fr	Berni/Markus		
5 Mi		5 Sa		KW 3	Wandaktion / Würgen / halten / schlagen
6 Do	Feiertag	6 So			
7 Fr	?	7 Mo	6	KW 4	Verhalten bei mehrere Angreifer auch gehalten / gewürgt verteidigen
8 Sa		8 Di	Chris		
9 So		9 Mi			
10 Mo	2	10 Do		KW 5	enge Situationen /Bus Bahn / Belästigung / Mehrere Angreifer
11 Di	Berni	11 Fr	Marc/Berni	KW 6	Angreiferspiel / Varianten Bus /Aufzug etc
12 Mi		12 Sa			
13 Do		13 So			
14 Fr	Marc/Chris	14 Mo	7	KW 7	KW 3-6 unter Einsatz Mugginganzug
15 Sa		15 Di	Markus		
16 So		16 Mi		KW 8	Messerabwehr dynamischer Angriff
17 Mo	3	17 Do			
18 Di	Chris	18 Fr	Berni/Chris	KW 9	White T-shirt week / Einsatz Mugginganzug
19 Mi		19 Sa			
20 Do		20 So			
21 Fr	Berni/Markus	21 Mo	8	Partner wechseln !!!	
22 Sa		22 Di	Berni		
23 So		23 Mi			
24 Mo	4	24 Do			
25 Di	Markus	25 Fr	Marc/Markus		
26 Mi		26 Sa			
27 Do		27 So			
28 Fr	Marc/Chris	28 Mo	9		
29 Sa		29 Di	Chris		
30 So					
31 Mo	5				