

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