

Dezember		Januar		Trainingsthema
1 Fr	Weihnachtsfeier 48	1 Mo	Neujahr 1	KW 49 Szenarietraining der letzten Wochen
2 Sa		2 Di	kein Training	
3 So		3 Mi		KW 50 Messerabwehr 360° Dynamisch
4 Mo	49	4 Do		
5 Di	Markus	5 Fr	kein Training	KW 51 Vert. Gegen Würgeangriffe, Haarzug, Schwitzkasten
6 Mi		6 Sa	Heilige 3. König	
7 Do		7 So		KW 52 KEIN Training
8 Fr	Max/Berni	8 Mo	2	
9 Sa		9 Di	Markus	KW 1 KEIN Training
10 So		10 Mi		
11 Mo	50	11 Do		KW 2 Schlag – Tritt Kombis
12 Di	Daniel	12 Fr	Finja/Berni	
13 Mi		13 Sa		KW 3 Griffbefreiung – Reverfassen
14 Do		14 So		
15 Fr	Finja/Marc	15 Mo	3	KW 4 Umklammerung vorne/hinten/seite Nachfolgeaktion Schlag oder Trittangriff
16 Sa		16 Di	Markus	
17 So		17 Mi		KW 5 Szenarietraining der letzten Wochen
18 Mo	51	18 Do		
19 Di	Markus	19 Fr	Max/Finja/Marc	
20 Mi		20 Sa		
21 Do		21 So		
22 Fr	Marc/Berni	22 Mo	4	
23 Sa		23 Di	Berni	
24 So	Weihnachten	24 Mi		
25 Mo	1. Feiertag 52	25 Do		
26 Di	2. Feiertag	26 Fr	Finja/Marc/Markus	
27 Mi		27 Sa		
28 Do		28 So		
29 Fr	kein Training	29 Mo	5	
30 Sa		30 Di	Daniel	
31 So				