

November		Dezember		Trainingsthema
1 Fr		1 So		KW 45 Messerabwehr gerade Vorbereitet / unvorbereitet
2 Sa		2 Mo	49	
3 So		3 Di	Markus	KW 46 Messerabwehr 360° Dynamisch vorbereitet
4 Mo	45	4 Mi		
5 Di	Berni	5 Do		KW 47 würgen von hinten und seitlich Unterarmwürger / beide Hände
6 Mi		6 Fr	Berni/Weihnachtsfeier	
7 Do		7 Sa		KW 48 Bodensituationen würgen in Rückenlage (auch seitlich) und Bauchlage
8 Fr	Finja/Marc	8 So		
9 Sa		9 Mo	50	KW 49 Szenarietraining KW 45/46/47/48
10 So		10 Di	Daniel	
11 Mo	46	11 Mi		KW 50 Schlag Tritt Kombis
12 Di	Berni	12 Do		
13 Mi		13 Fr	Max/Marc	KW 51 Wunschkonzert
14 Do		14 Sa		
15 Fr	Max/Berni	15 So		KW 52 kein Training
16 Sa		16 Mo	51	
17 So		17 Di	Markus	KW 53 kein Training
18 Mo	47	18 Mi		
19 Di	Markus	19 Do		
20 Mi		20 Fr	Berni	
21 Do		21 Sa		
22 Fr	Marc	22 So		
23 Sa		23 Mo	52	
24 So		24 Di		
25 Mo	48	25 Mi		
26 Di	Daniel	26 Do		
27 Mi		27 Fr		
28 Do		28 Sa		
29 Fr	Celine/Marc	29 So		
30 Sa		30 Mo	53	
		31 Di		