

| März | | April | | Trainingsthema | |
|------|-------------------------------|-------|-----------------------|----------------|---|
| 1 | Sa | 1 | Di Markus | KW 10 | Vert. gegen gerade Stiche alle Höhen Flucht oder Entwaffnung / Einsatz Gegenstände |
| 2 | So | 2 | Mi | | |
| 3 | Mo | 10 | 3 Do | KW 11 | Vert. Gegen Messerbedrohung stehend Flucht /Entwaffnung |
| 4 | Di Markus | 4 | Fr Marc/Berni | | |
| 5 | Mi | 5 | Sa | KW 12 | Vert. Gegen 360 Messerangriffe Flucht / Entwaffnung / Einsatz Gegenstände |
| 6 | Do | 6 | So | | |
| 7 | Fr Celine/Marc | 7 | Mo | KW 13 | Messerabwehr dynamisch Fokus Waffe sichern / Waffenhand wechseln |
| 8 | Sa | 8 | Di Markus | | |
| 9 | So | 9 | Mi | KW 14 | Messerangriff und Messerbedrohung am Boden |
| 10 | Mo | 11 | 10 Do | | |
| 11 | Di Berni | 11 | Fr Celine/Marc | KW 15 | White T-Shirt Week |
| 12 | Mi | 12 | Sa | | |
| 13 | Do | 13 | So | KW 16 | Schlag Tritt Kombi |
| 14 | Fr Julissa/Marc/Markus | 14 | Mo | | |
| 15 | Sa | 15 | Di Daniel | KW 17 | Fallschule / Erste Abwehr am Boden Aufstehen nach Bodenaktion vorne / hinten |
| 16 | So | 16 | Mi | | |
| 17 | Mo | 12 | 17 Do | KW 18 | Griffbefreiung Hart / weich / Situativ / Folgeangriffe |
| 18 | Di Markus | 18 | Fr | | |
| 19 | Mi | 19 | Sa | | |
| 20 | Do | 20 | So | | |
| 21 | Fr Sarah/Berni | 21 | Mo | 17 | |
| 22 | Sa | 22 | Di Markus | | |
| 23 | So | 23 | Mi | | |
| 24 | Mo | 13 | 24 Do | | |
| 25 | Di Max/Berni | 25 | Fr Sarah/Berni | | |
| 26 | Mi | 26 | Sa | | |
| 27 | Do | 27 | So | | |
| 28 | Fr Max/Berni | 28 | Mo | 18 | |
| 29 | Sa | 29 | Di Berni | | |
| 30 | So | 30 | Mi | | |
| 31 | Mo | 14 | | | |