

Mai		Juni		Trainingsthema	
1 Do		1 So		KW 18	Fallschule + erste Verteidigung am Boden Beinschere / Aufstehen var. Vorne / hinten
2 Fr	Julissa/Marc	2 Mo	23		
3 Sa		3 Di	Markus	KW 19	Griffbefreiung hart/weich Folgeaktion (Schlag/Tritt/ Hebel)
4 So		4 Mi			
5 Mo	19	5 Do		KW 20	klassisch boxen Schlüssige Kombis – Focus Technik /Handhaltung
6 Di	Berni	6 Fr	Max/Marc		
7 Mi		7 Sa		KW 21	Schlagtechniken alle Varianten Ellbogen/offene Hand/Hammerfaus/Finger etc.
8 Do		8 So			
9 Fr	Sarah / Berni	9 Mo	24	KW 22	Sparring nur Hände Körper / leicht / voll (ohne Beine/Boxhandschuhe)
10 Sa		10 Di	Berni		
11 So		11 Mi		KW 23	Tritttechniken alle Varianten alle Kicks / Stoppkick / Knie
12 Mo	20	12 Do			
13 Di	Markus	13 Fr	Sarah/Berni	KW 24	Verteidigung gegen Schläge und Tritte
14 Mi		14 Sa			
15 Do		15 So		KW 25	Nothilfe
16 Fr	Max/Berni	16 Mo	25		
17 Sa		17 Di	Daniel	KW 26	Sparring mit Beinen Körper / leicht / voll (Mundschutz / Helm Boxhandschuhe )
18 So		18 Mi			
19 Mo	21	19 Do			
20 Di	Daniel	20 Fr	kein Training		
21 Mi		21 Sa			
22 Do		22 So			
23 Fr	Celine/Marc	23 Mo	26		
24 Sa		24 Di	Berni		
25 So		25 Mi			
26 Mo	22	26 Do			
27 Di	Marc	27 Fr	Julissa/Marc/Markus		
28 Mi		28 Sa			
29 Do		29 So			
30 Fr	kein Training	30 Mo			
31 Sa					