

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