

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