

Trainingsplan Rems Murr

Woche	Datum	Winnenden	Winnenden Kids	Backnang	Backnang Kids	Wochenthema
1	Montag, 31. Dezember 2018	Kein Kurs	Kein Kurs			
	Dienstag, 1. Januar 2019			Kein Kurs	Kein Kurs	
	Mittwoch, 2. Januar 2019	Kein Kurs	Kein Kurs			
	Donnerstag, 3. Januar 2019					
	Freitag, 4. Januar 2019			Kein Kurs	Kein Kurs	
	Samstag, 5. Januar 2019					
	Sonntag, 6. Januar 2019					
2	Montag, 7. Januar 2019	Felix/Marina	Marina/Felix			Mugging/Szenarien
	Dienstag, 8. Januar 2019			Felix/Micha	Felix	
	Mittwoch, 9. Januar 2019	Pasquale/Felix	Pasquale/Felix			Kinder: Befreiung aus Umklammerung / Distanz Positionen
	Donnerstag, 10. Januar 2019					
	Freitag, 11. Januar 2019			Marina/Felix	Marina/Felix	
	Samstag, 12. Januar 2019					
	Sonntag, 13. Januar 2019					
3	Montag, 14. Januar 2019	Felix	Felix/Pasquale			Griffbefreiung Hart und Weich
	Dienstag, 15. Januar 2019			Marina	Marina	
	Mittwoch, 16. Januar 2019	Marina	Marina/Pasquale			Kinder: Griffbefreiung / Flucht / Hilfe holen
	Donnerstag, 17. Januar 2019					
	Freitag, 18. Januar 2019			Marina	Marina/Pasquale	
	Samstag, 19. Januar 2019					
	Sonntag, 20. Januar 2019					
4	Montag, 21. Januar 2019	Marina	Marina/Pasquale			Abwehr gegen Würgeangriffe
	Dienstag, 22. Januar 2019			Micha	Felix	
	Mittwoch, 23. Januar 2019	Felix	Felix/Pasquale			Kinder: Schlag und Trittreining / Verhalten bei Verlockung
	Donnerstag, 24. Januar 2019					
	Freitag, 25. Januar 2019			Felix	Felix/Pasquale	
	Samstag, 26. Januar 2019					
	Sonntag, 27. Januar 2019					
5	Montag, 28. Januar 2019	Felix	Felix/Pasquale			Befreiung aus Mata Leon, Schwitzkasten, Doppelnelson und Guillotine
	Dienstag, 29. Januar 2019			Felix	Felix	
	Mittwoch, 30. Januar 2019	Marina	Marina/Pasquale			Kinder: Rollenspiele (Hilfe holen, Verbale Distanz einforderung)
	Donnerstag, 31. Januar 2019					
	Freitag, 1. Februar 2019			Marina	Pasquale/Marina	
	Samstag, 2. Februar 2019					
	Sonntag, 3. Februar 2019					
		Winnenden	Winnenden Kids	Backnang	Backnang Kids	
Montag		19:30	18:00			
Dienstag				19:30	18:00	
Mittwoch		19:30	18:00			
Donnerstag						
Freitag				19:30	18:00	
Samstag						
Sonntag						

Trainingsplan Rems Murr

Woche	Datum	Winnenden	Winnenden Kids	Backnang	Backnang Kids	Wochenthema
1	Montag, 4. Februar 2019	Marina	Marian/Pasquale			Messerbedrohung (Kooperatives Verhalten)
	Dienstag, 5. Februar 2019			Micha	Felix	
	Mittwoch, 6. Februar 2019	Felix	Felix/Pasquale			Kinder: Schlagtraining / 360° Abwehr / Fluchtstrategien
	Donnerstag, 7. Februar 2019					
	Freitag, 8. Februar 2019			Marina	Marina/Pasquale	
	Samstag, 9. Februar 2019					
	Sonntag, 10. Februar 2019					
2	Montag, 11. Februar 2019	Pasquale	Pasquale/Felix			Abwehr gegen Messerstiche aus allen Winkeln
	Dienstag, 12. Februar 2019			Felix	Felix	
	Mittwoch, 13. Februar 2019	Marian	Marina/Felix			Kinder: Innenabwehr / Schlagtraining / Flucht
	Donnerstag, 14. Februar 2019					
	Freitag, 15. Februar 2019			Micha	Felix/Pasquale	
	Samstag, 16. Februar 2019					
	Sonntag, 17. Februar 2019					
3	Montag, 18. Februar 2019	Marina	Marina/Felix			Stockabwehr ein und beidhändig geschwungen
	Dienstag, 19. Februar 2019			Micha	Felix	
	Mittwoch, 20. Februar 2019	Felix	Pasquale/Felix			Kinder: Verteidigung gegen Griffe in die Kleidung / Haare / Verhalten Verlockung
	Donnerstag, 21. Februar 2019					
	Freitag, 22. Februar 2019			Marina	Marina/Pasquale	
	Samstag, 23. Februar 2019					
	Sonntag, 24. Februar 2019					
4	Montag, 25. Februar 2019	Felix	Felix/Marina			Drillwoche Abwehr gegen Bewaffnete Angreifer
	Dienstag, 26. Februar 2019			Marina	Marina	
	Mittwoch, 27. Februar 2019	Marina	Marina/Pasquale			Kinder: Kleine Zwischenprüfung Griffe/ Schläge / Abwehr
	Donnerstag, 28. Februar 2019					
	Freitag, 1. März 2019			Marina	Marina/Felix	
	Samstag, 2. März 2019					
	Sonntag, 3. März 2019					
5						
		Winnenden	Winnenden Kids	Backnang	Backnang Kids	
	Montag	19:30	18:00			
	Dienstag			19:30	18:00	
	Mittwoch	19:30	18:00			
	Donnerstag					
	Freitag			19:30	18:00	
	Samstag					
	Sonntag					

