

# Krav Maga Self Protect Trainingscenter Brig 2017-2018

August	September	Oktober	November	Dezember	Januar
1. <u>Di</u> <b>Bundesfeier</b>	1. <u>Fr</u>	1. <u>So</u>	1. <u>Mi</u> <b>Allerheiligen</b>	1. <u>Fr</u>	1. <u>Mo</u> <b>Neujahr</b>
2. <u>Mi</u>	2. <u>Sa</u>	2. <u>Mo</u> 19.30-20.30: Krav Boxing Basic 2 20.30-21.30: Messerabwehrtechniken Adv. 1	2. <u>Do</u>	2. <u>Sa</u>	2. <u>Di</u> 19.30-20.30: Bodenkampf Basic 3 20.30-21.30: Mehrfachgegner Adv. 2
3. <u>Do</u>	3. <u>So</u>	3. <u>Di</u> 18.30-19.30: Anfängerkurs Lektion 5 19.30-20.30: Krav Boxing Basic 3 20.30-21.30: Messerabwehrtechniken Adv. 2	3. <u>Fr</u>	3. <u>So</u>	3. <u>Mi</u>
4. <u>Fr</u>	4. <u>Mo</u> 19.30-20.30: Bodenkampf Basic 1 20.30-21.30: Drills & Szenarien Basic 1	4. <u>Mi</u> 19.30-20.30: Krav Boxing Basic 3 20.30-21.30: Messerabwehrtechniken Adv. 2	4. <u>Sa</u>	4. <u>Mo</u> 19.30-20.30: Befreiungen Basic 2 20.30-21.30: Faust & Tritttechniken Adv. 1	4. <u>Do</u>
5. <u>Sa</u>	5. <u>Di</u> 18.30-19.30: Anfängerkurs Lektion 1 19.30-20.30: Bodenkampf Basic 1 20.30-21.30: Drills & Szenarien Basic 1	5. <u>Do</u>	5. <u>So</u>	5. <u>Di</u>	5. <u>Fr</u>
6. <u>So</u>	6. <u>Mi</u> 19.30-20.30: Bodenkampf Basic 1 20.30-21.30: Drills & Szenarien Basic 1	6. <u>Fr</u>	6. <u>Mo</u> 19.30-20.30: Abwehrtechniken Basic 2 20.30-21.30: Bedrohung mit Pistole Adv. 1	6. <u>Mi</u> 19.30-20.30: Befreiungen Basic 3 20.30-21.30: Takedowns Adv. 2	6. <u>Sa</u>
7. <u>Mo</u>	7. <u>Do</u>	7. <u>Sa</u>	7. <u>Di</u> 18.30-21.30: Pfefferspraykurs 19.30-20.30: Abwehrtechniken Basic 3 20.30-21.30: Bedrohung mit Pistole Adv. 2	7. <u>Do</u>	7. <u>So</u>
8. <u>Di</u>	8. <u>Fr</u>	8. <u>So</u>	8. <u>Mi</u>	8. <u>Fr</u> <b>Unbefleckte Empfängnis</b>	8. <u>Mo</u> 19.30-20.30: Bodenkampf Basic 2 20.30-21.30: Faust & Tritttechniken Adv.1
9. <u>Mi</u>	9. <u>Sa</u>	9. <u>Mo</u> 19.30-20.30: Krav Boxing Basic 2 20.30-21.30: Messerabwehrtechniken Adv. 1	9. <u>Do</u>	9. <u>Sa</u> <b>Krav Maga Prüfung 08.00-11.00 Intensivkurs "Krav Maga meets Kyusho" 13.30-17.30</b>	9. <u>Di</u> 19.30-20.30: Bodenkampf Basic 3 20.30-21.30: Mehrfachgegner Advanced 2
10. <u>Do</u>	10. <u>So</u>	10. <u>Di</u> 18.30-20.30: Anfängerkurs Lektion 6 Stressparcour 19.30-20.30: Krav Boxing Basic 3 20.30-21.30: Messerabwehrtechniken Adv. 2	10. <u>Fr</u>	10. <u>So</u>	10. <u>Mi</u>
11. <u>Fr</u>	11. <u>Mo</u> <b>18:00-21:30: Prüfung Basic 1</b>	11. <u>Mi</u> 19.30-20.30: Krav Boxing Basic 3 20.30-21.30: Messerabwehrtechniken Adv. 2	11. <u>Sa</u>	11. <u>Mo</u> 19.30-20.30: Befreiungen Basic 2 20.30-21.30: Faust & Tritttechniken Adv.1	11. <u>Do</u>
12. <u>Sa</u>	12. <u>Di</u> 19.30-20.30: Grundschrte & Bchläge Basic 3	12. <u>Do</u>	12. <u>So</u>	12. <u>Di</u>	12. <u>Fr</u>
13. <u>So</u>	13. <u>Mi</u> 20.30-21.30: Messerabwehrtechniken Adv. 2	13. <u>Fr</u>	13. <u>Mo</u> 19.30-20.30: Abwehrtechniken Basic 2 20.30-21.30: Bedrohung mit Pistole Adv. 1	13. <u>Mi</u> 19.30-20.30: Befreiungen Basic 3 20.30-21.30: Takedowns Adv. 2	13. <u>Sa</u>
14. <u>Mo</u>	14. <u>Do</u>	14. <u>Sa</u>	14. <u>Di</u>	14. <u>Do</u>	14. <u>So</u>
15. <u>Di</u> <b>Maria Himmelfahrt</b>	15. <u>Fr</u>	15. <u>So</u>	15. <u>Mi</u> 19.30-20.30: Abwehrtechniken Basic 3 20.30-21.30: Bedrohung mit Pistole Adv. 2	15. <u>Fr</u>	15. <u>Mo</u> 19.30-20.30: Bodenkampf Basic 2 20.30-21.30: Mehrfachgegner Adv.1
16. <u>Mi</u> 19.30-20.30: Abwehrtechniken Basic 1 20.30-21.30: Befreiungen Basic 1	16. <u>Sa</u>	16. <u>Mo</u> 19.30-20.30: Krav Boxing Basic 2 20.30-21.30: Messerabwehrtechniken Adv. 1	16. <u>Do</u>	16. <u>Sa</u>	16. <u>Di</u> 19.30-20.30: Bodenkampf Basic 3 20.30-21.30: Mehrfachgegner Adv. 2
17. <u>Do</u>	17. <u>So</u>	17. <u>Di</u> 18.30-19.30: Anfängerkurs Lektion 7 19.30-20.30: Krav Boxing Basic 3 20.30-21.30: Messerabwehrtechniken Adv. 2	17. <u>Fr</u>	17. <u>So</u>	17. <u>Mi</u>
18. <u>Fr</u>	18. <u>Mo</u> 19.30-20.30: Krav Boxing Basic 2 20.30-21.30: Stockabwehrtechniken Adv. 1	18. <u>Mi</u> 19.30-20.30: Krav Boxing Basic 3 20.30-21.30: Messerabwehrtechniken Adv. 2	18. <u>Sa</u>	18. <u>Mo</u> 19.30-20.30: Befreiungen Basic 2 20.30-21.30: Faust & Tritttechniken Adv. 1	18. <u>Do</u>
19. <u>Sa</u>	19. <u>Di</u> 19.30-20.30: Grundschrte & Bchläge Basic 3	19. <u>Do</u>	19. <u>So</u>	19. <u>Di</u>	19. <u>Fr</u>
20. <u>So</u>	20. <u>Mi</u> 20.30-21.30: Messerabwehrtechniken Adv. 2	20. <u>Fr</u>	20. <u>Mo</u> 19.30-20.30: Abwehrtechniken Basic 2 20.30-21.30: Bedrohung mit Pistole Advanced 1	20. <u>Mi</u> 19.30-20.30: Befreiungen Basic 3 20.30-21.30: Takedowns Adv. 2	20. <u>Sa</u>
21. <u>Mo</u> 19.30-20.30: Abwehrtechniken Basic 1 20.30-21.30: Befreiungen Basic 1	21. <u>Do</u>	21. <u>Sa</u>	21. <u>Di</u> 19.30-20.30: Abwehrtechniken Basic 3 20.30-21.30: Bedrohung mit der Pistole Advanced 2	21. <u>Do</u>	21. <u>So</u>
22. <u>Di</u> 19.30-20.30: Abwehrtechniken Basic 1 20.30-21.30: Befreiungen Basic 1	22. <u>Fr</u>	22. <u>So</u>	22. <u>Mi</u>	22. <u>Fr</u>	22. <u>Mo</u> 19.30-20.30: Drills & Szenarien Basic 2 20.30-21.30: Mehrfachgegner Adv. 1
23. <u>Mi</u>	23. <u>Sa</u>	23. <u>Mo</u> 19.30-20.30: Abwehrtechniken Basic 2 20.30-21.30: Messerabwehrtechniken Adv. 1	23. <u>Do</u>	23. <u>Sa</u>	23. <u>Di</u> 19.30-20.30: Drills & Szenarien Basic 3 20.30-21.30: Spezialtechniken Adv. 2
24. <u>Do</u>	24. <u>So</u>	24. <u>Di</u> 18.30-19.30: Anfängerkurs Lektion 8 19.30-20.30: Krav Boxing Basic 3 20.30-21.30: Pratzendrill & Micro Fight	24. <u>Fr</u>	24. <u>So</u> <b>Weihnachten</b>	24. <u>Mi</u>
25. <u>Fr</u>	25. <u>Mo</u> 19.30-20.30: Krav Boxing Basic 2 20.30-21.30: Stockabwehrtechniken Adv. 1	25. <u>Mi</u>	25. <u>Sa</u>	25. <u>Mo</u>	25. <u>Do</u>
26. <u>Sa</u>	26. <u>Di</u> 19.30-20.30: Vortrag Gewaltprävention 19.30-20.30: Grundschrte & Bchläge Basic 3	26. <u>Do</u>	26. <u>So</u>	26. <u>Di</u>	26. <u>Fr</u>
27. <u>So</u>	27. <u>Mi</u> 20.30-21.30: Pratzendrill & Micro Fight	27. <u>Fr</u>	27. <u>Mo</u> 19.30-20.30: Abwehrtechniken Basic 2 20.30-21.30: Pratzendrill & Micro Fight	27. <u>Mi</u>	27. <u>Sa</u>
28. <u>Mo</u> 19.30-20.30: Abwehrtechniken Basic 1 20.30-21.30: Befreiungen Basic 1	28. <u>Do</u>	28. <u>Sa</u>	28. <u>Di</u> 19.30-20.30: Abwehrtechniken Basic 3 20.30-21.30: Pratzendrill & Micro Fight	28. <u>Do</u>	28. <u>So</u>
29. <u>Di</u>	29. <u>Fr</u>	29. <u>So</u>	29. <u>Mi</u>	29. <u>Fr</u>	29. <u>Mo</u> 19.30-20.30: Drills & Szenarien Basic 2 20.30-21.30: Pratzendrill & Micro Fight
30. <u>Mi</u> 19.30-20.30: Bodenkampf Basic 1 20.30-21.30: Drills & Szenarien Basic 1	30. <u>Sa</u>	30. <u>Mo</u> 19.30-20.30: Abwehrtechniken Basic 2 20.30-21.30: Pratzendrill & Micro Fight	30. <u>Do</u>	30. <u>Sa</u>	30. <u>Di</u>
31. <u>Do</u>		31. <u>Di</u>		31. <u>So</u> <b>Silvester</b>	31. <u>Mi</u> 19.30-20.30: Drills & Szenarien Basic 3 20.30-21.30: Pratzendrill & Micro Fight

Februar	März	April	Mai	Juni	Juli
1. <u>Do</u>	1. <u>Do</u>	1. <u>So</u> <b>Ostern</b>	1. <u>Di</u>	1. <u>Fr</u>	1. <u>So</u>
2. <u>Fr</u>	2. <u>Fr</u>	2. <u>Mo</u> <b>Ostermontag</b>	2. <u>Mi</u>	2. <u>Sa</u>	2. <u>Mo</u>
3. <u>Sa</u>	3. <u>Sa</u>	3. <u>Di</u>	3. <u>Do</u>	3. <u>So</u>	3. <u>Di</u>
4. <u>So</u>	4. <u>So</u>	4. <u>Mi</u>	4. <u>Fr</u>	4. <u>Mo</u>	4. <u>Mi</u>
5. <u>Mo</u>	5. <u>Mo</u>	5. <u>Do</u>	5. <u>Sa</u>	5. <u>Di</u>	5. <u>Do</u>
6. <u>Di</u>	6. <u>Di</u>	6. <u>Fr</u>	6. <u>So</u>	6. <u>Mi</u>	6. <u>Fr</u>
7. <u>Mi</u>	7. <u>Mi</u>	7. <u>Sa</u>	7. <u>Mo</u>	7. <u>Do</u>	7. <u>Sa</u>
8. <u>Do</u>	8. <u>Do</u>	8. <u>So</u>	8. <u>Di</u>	8. <u>Fr</u>	8. <u>So</u>
9. <u>Fr</u>	9. <u>Fr</u>	9. <u>Mo</u>	9. <u>Mi</u>	9. <u>Sa</u>	9. <u>Mo</u>
10. <u>Sa</u>	10. <u>Sa</u>	10. <u>Di</u>	10. <u>Do</u>	10. <u>So</u>	10. <u>Di</u>
11. <u>So</u>	11. <u>So</u>	11. <u>Mi</u>	11. <u>Fr</u>	11. <u>Mo</u>	11. <u>Mi</u>
12. <u>Mo</u>	12. <u>Mo</u>	12. <u>Do</u>	12. <u>Sa</u>	12. <u>Di</u>	12. <u>Do</u>
13. <u>Di</u>	13. <u>Di</u>	13. <u>Fr</u>	13. <u>So</u>	13. <u>Mi</u>	13. <u>Fr</u>
14. <u>Mi</u>	14. <u>Mi</u>	14. <u>Sa</u>	14. <u>Mo</u>	14. <u>Do</u>	14. <u>Sa</u>
15. <u>Do</u>	15. <u>Do</u>	15. <u>So</u>	15. <u>Di</u>	15. <u>Fr</u>	15. <u>So</u>
16. <u>Fr</u>	16. <u>Fr</u>	16. <u>Mo</u>	16. <u>Mi</u>	16. <u>Sa</u>	16. <u>Mo</u>
17. <u>Sa</u>	17. <u>Sa</u>	17. <u>Di</u>	17. <u>Do</u>	17. <u>So</u>	17. <u>Di</u>
18. <u>So</u>	18. <u>So</u>	18. <u>Mi</u>	18. <u>Fr</u>	18. <u>Mo</u>	18. <u>Mi</u>
19. <u>Mo</u>	19. <u>Mo</u>	19. <u>Do</u>	19. <u>Sa</u>	19. <u>Di</u>	19. <u>Do</u>
20. <u>Di</u>	20. <u>Di</u>	20. <u>Fr</u>	20. <u>So</u>	20. <u>Mi</u>	20. <u>Fr</u>
21. <u>Mi</u>	21. <u>Mi</u>	21. <u>Sa</u>	21. <u>Mo</u>	21. <u>Do</u>	21. <u>Sa</u>
22. <u>Do</u>	22. <u>Do</u>	22. <u>So</u>	22. <u>Di</u>	22. <u>Fr</u>	22. <u>So</u>
23. <u>Fr</u>	23. <u>Fr</u>	23. <u>Mo</u>	23. <u>Mi</u>	23. <u>Sa</u>	23. <u>Mo</u>
24. <u>Sa</u>	24. <u>Sa</u>	24. <u>Di</u>	24. <u>Do</u>	24. <u>So</u>	24. <u>Di</u>
25. <u>So</u>	25. <u>So</u>	25. <u>Mi</u>	25. <u>Fr</u>	25. <u>Mo</u>	25. <u>Mi</u>
26. <u>Mo</u>	26. <u>Mo</u>	26. <u>Do</u>	26. <u>Sa</u>	26. <u>Di</u>	26. <u>Do</u>
27. <u>Di</u>	27. <u>Di</u>	27. <u>Fr</u>	27. <u>So</u>	27. <u>Mi</u>	27. <u>Fr</u>
28. <u>Mi</u>	28. <u>Mi</u>	28. <u>Sa</u>	28. <u>Mo</u>	28. <u>Do</u>	28. <u>Sa</u>
	29. <u>Do</u>	29. <u>So</u>	29. <u>Di</u>	29. <u>Fr</u>	29. <u>So</u>
	30. <u>Fr</u>	30. <u>Mo</u>	30. <u>Mi</u>	30. <u>Sa</u>	30. <u>Mo</u>
	31. <u>Sa</u>	31. <u>Do</u>	31. <u>Do</u>		31. <u>Di</u>

H. Grau Kein Training Feiertage, Ferien ect.