

## Trainingsplan 1. Semester 2012

Dienstag 19.00 - 20.30 Uhr

Datum	Trainer	Thema	Bemerkung
10.01.2012	Torsten Schwarz	Oberarm-/Ärmelgriffe	
17.01.2012	Morris Kistler	Kragengriffe	
24.01.2012	Edi Walder	Würger von Vorne	
31.01.2012	Milena Spitaleri		KEINE Dojoferien
07.02.2012	Rolf Rechsteiner	Würger am Boden	
14.02.2012	Morris Kistler	Schwitzkasten von der Seite	
21.02.2012	Annamarie Hodel	Messerabwehren	
28.02.2012	Edi Walder	Messerabwehren	
06.03.2012	Annamarie Hodel	Hieb Waffen	
13.03.2012	Edi Walder	Hieb Waffen	
20.03.2012	Markus Grämiger Herbert Löffler	Umklammerungen	
27.03.2012	Torsten Schwarz	Faustfeuerwaffen	
03.04.2012	Petra Michel	Schwitzkasten von Vorne	
10.04.2012	Torsten Schwarz		KEINE Dojoferien
17.04.2012	Petra Michel		KEINE Dojoferien
24.04.2012	Rolf Rechsteiner	Würfe	
01.05.2012	Annamarie Hodel	Kime-No-Kata	
08.05.2012	Petra Michel	Hebeltechniken	
15.05.2012	Edi Walder	Faustschläge	
22.05.2012	Petra Michel	Umklammerungen	
29.05.2012	Torsten Schwarz	Abwehr gegen Mehrere	
<b>05.06.2012</b>	<b>Daniel Rimann</b>	<b>Karate</b>	
12.06.2012	Petra Michel	Haargriffe	
19.06.2012	Petra Michel	Handgelenkabwehren	
26.06.2012	Torsten Schwarz		
03.07.2012	DOJOFERIEN		

**09.06.2012 Kyu-Prüfungen**

Kurzfristige Änderungen bleiben vorbehalten