

COLPO BASSO COMBAT SYSTEMA SCHULE

Januar 2024

KW	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sa	So
	1	2	3	4	5	6	7
1	Kein Training	17:00-18:30 All Levels Grappling	14:30-16:00 All Levels Präventive Schläge+Takedowns 16:00-17:00 Kids Grappling	15:30-17:00 FLINTA* Grappling 17:00-18:30 All Levels Improvisierte Waffen: Gürtel	17:00-18:30 OPEN MATS		
	8	9	10	11	12	13	14
2	15:30-17:00 All Levels OPEN MATS 17:00-18:30 FLINTA*Grappling	17:00-18:30 Fortgeschrittenen Training Improvisierte Waffen: Tshirts (Tshirts mitbringen die kaputt gehen können)	14:30-16:00 All Levels Schläge 16:00-17:00 Kids Grappling	15:30-17:00 FLINTA* Grappling 17:00-18:30 All Levels Grappling	17:00-18:30 Anfänger*innen Training Schläge + Kicks		
	15	16	17	18	19	20	21
3	15:30-17:00 All Levels Schläge + Kicks 17:00-18:30 FLINTA*Grappling	17:00-18:30 Fortgeschrittenen Training Schläge am Boden	14:30-16:00 All Levels Grappling 16:00-17:00 Kids Grappling	15:30-17:00 FLINTA* Grappling 17:00-18:30 All Levels Kontrolltechniken	17:00-18:30 Anfänger*innen Training Grappling	COLPO BASSO PARTY	
	22	23	24	25	26	27	28
4	15:30-17:00 All Levels Kontrolltechniken 17:00-18:30 FLINTA*Grappling	17:00-18:30 Fortgeschrittenen Training Improvisierte Waffen: Taschenlampe (Taschenlampen mitbringen)	14:30-16:00 All Levels Schläge + Kicks 16:00-17:00 Kids Grappling	15:30-17:00 FLINTA* Grappling 17:00-18:30 All Levels Grappling	17:00-18:30 Anfänger*innen Training Schläge + Kicks		
	29	30	31	1	2	3	4
5	15:30-17:00 All Levels Schläge + Kicks 17:00-18:30 FLINTA*Grappling	17:00-18:30 Fortgeschrittenen Training Schläge am Boden	14:30-16:00 All Levels PRESSURE TEST (Laufschuhe mtbringen) 16:00-17:00 Kids Grappling				