



FIGHT 4 DEFENSE



Präsentiert:

Referent:

Michael Hockenjos

Luta Livre Blackbelt
Brazilian Jiu-Jitsu Blackbelt
FFA Full-Instructor

<http://www.team-maluco.de/>

Seminarinhalt:

Groundgame MMA

Positionen erarbeiten / verteidigen
Submission ansetzen / kontern

Ort:

FIGHT 4 DEFENSE

Ebnatstrasse 35
CH- 8200 Schaffhausen

Wann:

Sonntag 16. August 2009

Beginn: 13H00
Ende: ca. 16H00

Gebühr:

Sfr. 40.- oder 25.- Euro.
Bar zu bezahlen vor Lehrgangsbeginn!

Infos und Anmeldung:

info@fight4defense.ch / Erst ab 16 Jahre!!

Trainingskleidung:

Bequeme Sportkleidung (ohne Reißverschluss!)

Schutzausrüstung:

Zahnschutz
MMA Handschuhe, Boxhandschuhe
Tiefschutz (Pflicht!)

Es ist eine begrenzte Anzahl an MMA / Boxhandschuhen
vorhanden und kann zu Verfügung gestellt werden.

Der Lehrgang ist Stil- und Verbands offen
Die Teilnehmerzahl ist begrenzt
Der Veranstalter übernimmt keine Haftung
Teilnahme auf eigenes Risiko

WWW.FIGHT4DEFENSE.CH