



„heul doch!“ MMA Technik Lehrgang

mit Andreas Stockmann

MMA Fullinstructor und 3. Dan Jiu-Jitsu

what/was:

MMA Techniken mit Stockmann

Wettkampforientierte Problemlösungen

Auf Wunsch Wettkampfkonditionstraining

Geeignet für Anfänger und fortgeschrittene Sportler

when/wann:

17.10.2009 (14:00 bis 15:30 und 16:30 bis 18:00 Uhr)

18.10.2009 (10:00 bis 11:30 und 12:00 bis 13:30 Uhr)

where/wo:

Schachtstr. Ecke Plaggenbrauckstraße direkt
neben dem Plus Discounter in 45768 Marl.

infos/Weitere Informationen:

60 Euro, für FFA Mitglieder 50 Euro

Anmeldung beim Veranstalter:

Patrick Simeoli über E-Mail pa-simeoli@versanet.de

Wer hat, bringt bitte folgende Sachen mit:

Free Fight Handschuhe, Mundschutz, Tiefschutz,

Springseil, Trainingskleidung nach freier Wahl,

gute Laune!