Grappling-Crashkurs im System Technik-36 mit Jan Gromann

Das Programm Technik-36 umfasst die effizientesten und wichtigsten Techniken für die praxisnahe Verteidigung am Boden. Sie werden in unterschiedlichen Situationen und Positionen geübt. Ihre Anwendung wird durch die Stellung zum Gegner bestimmt und nicht zwingend durch die Art des Angriffs. In Bewegungsfolgen (Sets und Drills) werden die wichtigsten Techniken miteinander verbunden. Trainer ist Jan Gromann (1. Dan Luta Livre).

Wann: Der Crashkurs umfasst vier Wochenenden:
Sa. 18.11. und So. 19.11.2023, jeweils 10.00 - 13.00 Uhr
Sa. 25.11. und So. 26.11.2023, jeweils 10.00 - 13.00 Uhr
Sa. 02.12. und So. 03.12.2023, jeweils 10.00 - 13.00 Uhr
Sa. 09.12. und So. 10.12.2023, jeweils 10.00 - 13.00 Uhr
(Freies Üben ist immer im Anschluss möglich)

Wo: Budo-Keller Bonlanden, Fabrikstr. 5, 70794 Filderstadt
(Bitte nicht im Hof parken!)

Kosten: 230 €
Verbindliche Anmeldung mit Anzahlung i.H.v. 60 €
bis spätestens 12.11.2023, Rest bei Kursbeginn.

Anmeldung: Jan Gromann: 0172/6420571 / gromann81@gmail.com
Teilnehmerzahl ist begrenzt, die Platzvergabe erfolgt nach Eingang der Anmeldung.
Mindestteilnehmerzahl: 10.

Der Veranstalter übernimmt keine Haftung!