



MMA SCHNUPPERKURS

**Wann? Sonntag, den 07.01.18 von
12 - 16 Uhr**



**...der Budo-Keller Bonlanden
lädt herzlich ein, allen
Interessierten Frauen einen
kleinen Einblick in den MMA
Sport zu gewähren.**

www.budo-keller.de/mixed-martial-art
www.budo-keller.de/grappling-2.html

**Der Kurs wird in 2 Einheiten gesplitet
mit einer 30 minütigen Pause. Nachdem
Kurs wird es die Möglichkeit geben,
das erlernte im (fröhlich/lockerem)
Bodenkampf auszutesten.**

**Die Teilnahme ist KOSTENLOS,
wir bitten nur um eine
verbindliche Anmeldung unter
j.ruis@gmx.de 0151-42316441 oder
Jan7481@aol.com 0172-6420571**

