

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 (Faixa Preta Luta Livre).

Wann: Der Crashkurs umfasst vier Wochenenden:

Sa. 19.10. und So. 20.10.2019, jeweils 10.00 - 13.00 Uhr

Sa. 26.10. und So. 27.10.2019, jeweils 10.00 - 13.00 Uhr

Sa. 02.11. und So. 03.11.2019, jeweils 10.00 - 13.00 Uhr

Sa. 09.11. und So. 10.11.2019, jeweils 10.00 - 13.00 Uhr

(Freies Üben jeweils von 13.00 - 15.00 Uhr möglich)

Wo: Budo-Keller Bonlanden, Fabrikstr. 5, 70794 Filderstadt
(Zugang über das CleverFit-Studio)

Kosten: 160 € (bei Kursbeginn), verbindliche Anmeldung mit Anzahlung i.H.v. 60 € bis spätestens bis 06.10.2019, Mindestteilnehmerzahl: 10, Teilnehmerzahl ist begrenzt, Platzvergabe nach Eingang der Anmeldungen.

Anmeldung: Jan Gromann: 0172/6420571, gromann81@gmail.com

Der Veranstalter übernimmt keine Haftung!