

Die Abteilung Luta-Livre des ASV-Altenheim präsentiert:

Grappling und Freefight Trainingswoche

Referenten:

| | |
|-------------------|---|
| Michael Hockenjos | Mehrfacher Internationaler deutscher Meister im BJJ, Purplebelt BJJ und Luta-Livre |
| Mike Cüppers | Diplomsportlehrer, Luta-Livre Brownbelt, 4-facher Europameister im Submission-Wrestling |
| Annette Hoppen | Myoreflextherapeutin, KID-Instructor |

Seminarinhalte:

Vale Tudo, Brazilian Jiu-Jitsu mit und ohne Gi
(bei Interesse, effektives Stretching, Yoga und spezifisches Krafttraining)

Ort:

Ringerheim des ASV-Altenheim
Verlängerung der Vogesenstrasse
in 77743 Altenheim

Wann?:

Montag, den 27.08. bis Freitag den 31.08.2007

Training:

2 Mal täglich

Gebühr:

149 Euro mit Camping, einzelne Einheit: 15 Euro

Infos und Anmeldung:

Michael Hockenjos, 0179-9202857

Unterbringung:

Gästezimmer ca 500m von der Trainingshalle entfernt (ca 20 Euro/Nacht mit Frühstück
Wer gerne campst kann gerne sein Zelt mitbringen. Es gibt auch Koch, Grill und Duschkmöglichkeiten im Ringerheim.

Trainingskleidung:

Bequeme Sportkleidung ohne Reißverschluss und Schützausrüstung nach persönlichem Bedarf

**Der Lehrgang ist stil- und verbandsoffen.
Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.
Der Veranstalter übernimmt keine Haftung,
Teilnahme auf eigenes Risiko.**