



# DEFEND GYM

# DEFEND GYM TRAININGSPLAN

In der Vahr 55 | 28329 Bremen

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
	10.30 - 12.00 FEMALE ONLY*** BJJ / Self-Defence / Fitness ♀				10.30 - 12.00 FEMALE ONLY*** BJJ / Self-Defence / Fitness ♀	11.00 - 12.30 Kindertraining PROS** 
						12.30 - 14.00 Kindertraining BASICS** 
18.00 - 19.30 Kickboxen 	18.00 - 19.30 Kindertraining BASICS* 	18.00 - 19.30 MMA 	18.00 - 19.30 Kindertraining PROS** 	18.00 - 19.30 Kickboxen 		
19.30 - 21.00 Grappling / Ringen 	19.30 - 21.00 Boxen 	19.30 - 21.00 Grappling 	19.30 - 21.00 Boxen 	19.30 - 21.00 MMA Sparring 		



**\*Ab ca. 4 Jahren**

Für Kinder ohne oder nicht ausreichende Kenntnisse für die PRO Gruppe. Eltern können teilnehmen.



**\*\*Für Kinder ab ca. 8 Jahren**

i.d.R. für Kinder ab 8 Jahren, wenn die Kenntnisse und Disziplin ausreichen. Erst nach Freigabe des Trainers der BASICS Gruppe.



**\*\*\*Kursprache: Englisch**

### Allgemeine Informationen:

- Probetrainings sind jederzeit ohne vorherige Anmeldung möglich.
- Bitte pünktlich erscheinen und dem Trainer vor dem Training, Bescheid geben, dass ihr neu seid und eure Erfahrung mitteilen.
- Den Anweisungen des Personals ist stets Folge zu leisten.
- Bitte die ausgehängten Regeln und Ausgänge beachten.

**Achtung:** Vor dem Gebäude gilt eine maximal zulässige Parkdauer von 90min. Zur Verlängerung und Vermeidung von Strafen, den ausgehängten QR Code scannen und Kennzeichen eintragen.

### Kontakt:

Organisation: Christoph  
Tel: +49 156 7959 8638 (Möglichst Nachricht per WhatsApp)  
E.: info@defendgym.de  
W.: www.defendgym.de

**WIR SIND PARTNER VON**

 HANSEFIT