

DEFEND GYM

DEFEND TRAININGSPLAN GYM

In der Vahr 55 | 28329 Bremen

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
						11.00 - 12.30 Kindertraining PROS** 
				16.00 - 17.30 FEMALE ONLY BJJ / Self-Defence / Fitness  Kurssprache: Englisch		12.30 - 13.30 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 		13.30 - 15.00 Sparring / Open mat 
19.30 - 21.00 Grappling / Ringen 	19.30 - 21.00 Boxen 	19.30 - 21.00 Grappling 	19.30 - 21.00 (Kick) Boxen PRO**** 	19.30 - 21.00 BJJ Grappling 		16.00 - 17.30 FEMALE ONLY BJJ / Self-Defence / Fitness  Kurssprache: Englisch



***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.



******Erst nach Freigabe durch Trainer**

Teilnahme erst nach Freigabe des Trainers möglich.

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**

