

DEFENC GYM

DEFEND TRAININGSPLAN

In der Vahr 55 | 28329 Bremen

GYM

MO

DI

MI

DO

FR

SA

SO

| | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|---|
| | | | | | | KINDERTRAINING MMA* 11.00 - 12.30 |
|--|--|--|--|--|--|---|

| | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|

| | | | | | | |
|---|--|-----------------------|---|-----------------------------------|--|--|
| GRAPPLING BJJ* COMBAT WRESTLING 18:00 - 19:30 | | MMA* 18:00 - 19:30 | KINDERTRAINING Ringen / BJJ** 18:00 - 19:30 | GRAPPLING BJJ* 18:00 - 19:30 | | |
|---|--|-----------------------|---|-----------------------------------|--|--|

| | | | | | | |
|---|--------------------------------|-----------------------------------|-------------------------|-----------------------|--|--|
| BOXEN PROs** 19:30 - 21:00 Freigabe vom Trainer nötig | BOXEN BASICS* 19:30 - 21:00 | GRAPPLING BJJ* 19:30 - 21:00 | BOXEN* 19:30 - 21:00 | MMA* 19:30 - 21:00 | | |
|---|--------------------------------|-----------------------------------|-------------------------|-----------------------|--|--|

* Für alle Mitglieder und Probentrainings

** Für Fortgeschrittenen. Erst nach Freigabe des Trainers ist die Teilnahme am Training möglich!

*** Gruppe 1: ca. 4 - 7 Jahre Gruppe 2: ca. 7 - 15 Jahre Eltern sind beim Kindertraining erwünscht

Organisation: Christoph 0156 7959 8638
(Möglichst per Whatsapp o. info@defendgym.de)