

**Die Abteilung Brazilian Jiu-Jitsu und Luta Livre des ASV-
Altenheim präsentiert:**

Grappling und Freefight Trainingswoche

Referenten:

Michael Hockenjos:

Luta Livre Blackbelt,
Brazilian Jiu-Jitsu Blackbelt
Freefight Association Full-Instructor

Mike Cüppers:

Diplomsportlehrer,
Luta-Livre Blackbelt,
4-facher Europameister im Submission-Wrestling,
Freefight Association Full-Instructor

Seminarinhalte:

Vale Tudo, Grappling mit und ohne Gi

(effektives Stretching, Yoga, funktionelles Krafttraining, Ginastica Natural,
Bodyweight excercises)

Ort:

Ringerheim des ASV-Altenheim
Verlängerung der Vogesenstrasse
in 77743 Altenheim

Wann:

Freitag, den 31.07. bis **Dienstag** den 4.08.2009

Training:

2 Mal täglich

Gebühr:

179 Euro mit Camping bei Überweisung bis zum 1. Juli 2009
danach 199 Euro, einzelne Einheit: 15 Euro

Infos und Anmeldung:

Michael Hockenjos, 0179-9202857
Michael@team-maluco.de

Unterbringung:

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

Trainingskleidung:

Bequeme Sportkleidung ohne Reißverschluss (ausreichend
mitbringen oder waschen -> Hygiene)
Schützausrüstung mindestens:
Grappling: Zahnschutz, (Tiefschutz pflicht)
Freefight: Freefighthandschuhe, Boxhandschuhe

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

www.team-maluco.de