

Seminar: Grappling / MMA

Sonntag	23. Oktober 2022 Beginn 11:00 Uhr (Bitte 10:30 Uhr vor Ort) Ende ca. 14:00 Uhr
Sporthalle	WTB61 Fitnesshalle Gustav-Adolf-Straße 1, 22043 Hamburg
Preise	RSD Mitglieder ab 10 Jahren 35.-€ Nicht RSD Mitglieder ab 10 Jahren 45.-€

Familienpreise ab 3 Personen auf Anfrage!

Beschreibung	<u>Grappling ab einem Alter von 10 Jahren:</u> Bodenkampf ohne Schläge und Tritte. Wir lernen Hebel, Würfe, Haltegriffe und Aufgabegriffe gegen unseren Gegner einzusetzen und ihn so zu kontrollieren. <u>MMA ab einem Alter von 14 Jahren:</u> Sowohl im Stand als auch auf dem Boden den Gegner bezwingen, mit Hilfe von Schlägen, Tritten, Ellenbogen- und Kniestößen, Würfe, Hebel, Würgegriffe und vielem mehr. Aufgrund dieser geforderten Vielfältigkeit wird MMA auch als Königsdisziplin des Kampsports bezeichnet.
---------------------	--

Anmeldung Vor Ort (Barzahlung) oder online unter:

Wird demnächst
bekannt gegeben

**Es gilt die aktuelle Corona-Verordnung
der Hansestadt Hamburg!!!**

**Bitte schon in Sportkleidung zum Seminar!
Beim Betreten des Geländes bitte einen Mund-Nasen-Schutz tragen!**

Mit der Anmeldung willigt der Teilnehmer der Veröffentlichung von Fotos und Videos, die auf dieser Veranstaltung gemacht werden, ein.
Der Ausrichter übernimmt keinerlei Haftung!