



東
道
館

沖繩剛柔流武術

Todokan

Karate in der Turnerschaft Jahn München von 1887 e.V.

Bodenkampfspezifisches CST Aufwärmprogramm

Brazilian JiuJitsu/Sambo

Takedowns, Bodenkampf und Beinhebel, Techniken und Drills

MMA spezifisches Tacfit Fitnessstraining

Seminar

mit

Raimar Mohrdieck

09./10. Oktober 2010

Sa 12:00 – 17:00

So 10:30 – 14:30

Kosten 40,- EUR

Mindestalter 16 Jahre

(Minderjährige nur mit schriftl. Erlaubnis eines Erziehungsberechtigten)

Teilnehmerzahl begrenzt

Anmeldung erforderlich:

Tel. 089/12472194 oder trainer@todokan.de

Turnerschaft Jahn München von 1887 e.V.

Weltenburger Straße 53

81677 München

Veranstalter und Ausrichter lehnen eine Haftung jeglicher Art ab.