

BEGINNER



MITTWOCH 05.07.2023

ZEIT	INHALT
08.45-09:30	Anmeldung und Information
09:30-12:30	Abwehr von Handangriffen
12:30-13:15	Mittagspause
13:15-15:15	Abwehr von Stockangriffen
15:15-15:30	Kurze Pause
15:30-17:30	Abwehr von Würgen und Umklammerung

HINWEIS:

FÜR ALLE DIE KEINE PRÜFUNG ABLEGEN, WIRD ES EIN PARALLELES TRAINING GEBEN!

DONNERSTAG 06.07.2023

ZEIT	INHALT
09:00-11:00	Abwehr von Messerangriffen und Bedrohungen
11:00-11:15	Kurze Pause
11:15-12:45	Abwehr von Pistolenbedrohungen
12:45-13:30	Mittagspause
13:30-15:00	VIP Protection
15:00-15:15	Kurze Pause
15:15-17:00	Multiple Attackers

FREITAG 07.07.2023

ZEIT	INHALT
09:00-11:00	Strikes und Kicks
11:00-11:15	Kurze Pause
11:15-12:45	Abwehr von Kickangriffen
12:45-13:30	Mittagspause
13:30-15:00	Simulationen (Arbeiten im Treppenhaus, Enge Räume, im Sitzen...)
15:00-15:15	Kurze Pause
15:15-17:00	Verteidigung aus der Bodenlage

SAMSTAG 08.07.2023

ZEIT	INHALT
09:00-10:00	Common Objects
10:00-12:30	Arbeiten am Curriculum
12:30-13:00	Kurze Pause
13:00-16:30	Testing Feedback Parallel Programm
ab 17:15	Barbecue

SONNTAG 09.07.2023

ZEIT	INHALT
09:00-10:30	Takedown and Control Technics
10:45-12:00	Fighting Tactics
12:00-12:30	Pause
12:30-15:30	Training im Bus
15:30-16:00	Urkunden und Bilder

LEARN2FIGHT NÜRNBERG

FRANKENSTR. 100 | GEBÄUDE A52 | 90461 NÜRNBERG | NUERNBERG@LEARN2FIGHT.DE
TEL.: +49 1525 4867040



WWW.LEARN2FIGHT.DE