

**DANGER**  
**RESTRICTED AREA**  
**CAN YOU SURVIVE THE  
SUPER DIRTY WEEKEND?**  
**DANGER**  
**RESTRICTED AREA**

**FIGHTGEAR**  
www.ffa-shop.de

# 24 Stunden non stop mma



**Wer:** Andreas Stockmann (FFA Full Instructor)  
Frank Burczynski (FFA Full Instructor)

**Was:** 24 MMA-Techniken in 24 Stunden

**Wann:** Samstag, 28.08.2010 von 12.00 Uhr  
bis Sonntag 29.08.2010 ca. 14.30 Uhr

**Wo:** Gesamtschule Gelsenkirchen Horst  
Devensstr. 15, 45899 Gelsenkirchen

**Kosten:** 90 € (unter 16 Jahre 10 €)

Dieser Lehrgang sammelt Geld für drei  
soziale Projekte in Berlin, Wien & Gelsenkirchen!

**Infos und Anmelden unter: [info@mma-verband.de](mailto:info@mma-verband.de)**

Sportler aus vielen verschiedenen Sportarten, aus Deutschland, Italien, Österreich und der Schweiz werden sich wieder zu einem Training der besonderen Art einfinden.

Andreas Stockmann und Frank Burczynski stellen in einem super langen MMA-Lehrgang ihren Sport vor. Beide Trainer werden 24 Stunden lang Non Stop MMA Techniken für Anfänger und Fortgeschrittene unterrichten.

Jeder kann mitmachen und schauen wie lange er durchhält. Jeder kann zum Training kommen und gehen wann er will!

Nach einer Stunde Training gibt es 5 Minuten Pause, in dieser Zeit kann man essen und trinken. Alle sechs Stunden gibt es 10 Minuten Pause.... bis die 24 Stunden geschafft sind!