

TAG DER OFFENEN TÜR

inDEFENSE
GIESSEN

AUSPROBIEREN • MITMACHEN • ERLEBEN

FÜR DIE
GANZE
FAMILIE



SAMSTAG
26. SEPTEMBER 2026

Komm vorbei!
Wir freuen uns
auf dich!



ab 10:00 Uhr



MITMACH-PROGRAMM

KINDER & JUGENDLICHE

10:00 – 10:15	Eröffnung & Begrüßung
10:15 – 10:30	Kids Krav Maga (ab 5 Jahren)
10:35 – 10:50	Kickboxen Kinder (ab 5 Jahren)
10:55 – 11:10	Basistraining (ab 30+)
11:15 – 11:30	Kung Fu (ab 4 Jahren)

ERWACHSENE & JUGENDLICHE

10:00 – 10:15	Eröffnung & Begrüßung
10:15 – 10:30	Krav Maga Erwachsene
10:35 – 10:50	Kickboxen Erwachsene
10:55 – 11:10	Frauen-Fitness-Boxen (ab 15 Jahren)
11:15 – 11:30	Jeet Kune Do (ab 15 Jahren)

AB 11:35 UHR

CAPOEIRA

FÜR KINDER & ERWACHSENE GEMEINSAM

KOSTENLOSES
PROBETRAINING

INFOS ZU
ALLEN KURSEN

MITMACHAKTIONEN
FÜR GROSS & KLEIN

TOLLE
HIGHLIGHTS

ENTDECKE DEINE STÄRKEN!

inDEFENSE
GIESSEN



Kiesweg 22
35396 Gießen-Wieseck



www.indefense.de



Kampfsport.
Mehr als nur Training.
Eine starke Gemeinschaft.