

كما في اي ناد جديد، عليك أن تبدأ في مجموعة مبتدئين من كبار السن. فمن الممكن التدريب لثلاث مرات في الأسبوع. الثلاثاء في. 20:30 حتي 21:30، ودائرة التدريب مع التركيز على اللياقة البدنية والقوة، الأربعاء. 20:30 حتي 21:30، وتصارع مع الثقيلة brottarfys التركيز على التكنولوجيا والخميس. 20:00 حتي 21:00، و

معلومات التدريب

سيقرر المدرب المسؤول عنك عندما يصبح من الضروري تغيير المجموعات. في كل المجموعات يتدرب الفتيان والفتيات من مختلف الأعمار معا. أنت لا تحتاج إلى إجراء أي إشعار مسبق، انها تستطع جأتي خلال التدريب. حمامات وغرف تغيير الملابس مجاورة للقاعة. تأكد من أن تكون الملابس مغسولة حديثا في كل تمرين

شهادة صحية

المصارعة التي تنطوي على اتصال وثيق للجلد وخطر من إراقة الدماء، ونحن نريد أن يستمتع كل اللاعبين بصحة جيدة لذا عند الممارسة الأولى يجب أن تخضع لفحص طبي للوافدين الجدد. اسأل مركز الرعاية الصحية الخاص بك حيث كنت تدرس للحصول على شهادة طبية. يجب ان تأخذ الشهادة الطبية معك وتركها للمدرب قبل الممارسة الأولى لرياضة المصارعة

الأسئلة المتداولة

كيف يمكنني العثور على قاعة التدريب؟

ما الذي أحتاجه المعدات؟

ما هي التكلفة؟

ويمكن الاطلاع على المزيد من المعلومات على الموقع الإلكتروني للرابطة

www.umeabrottning.se

يرجى الكتابة، للأسئلة، umbrottning@gmail.com