



# LEHRGANG

## Brasilianisches Jiu-Jitsu mit Prof. Peter Schira

- Termin:** Samstag, 23. März 2024
- Ort:** Mehrzweckhalle in 25599 Wewelsfleth, Am Sportplatz 6
- Zeitplan:**
- |                   |                       |
|-------------------|-----------------------|
| 12.00 Uhr         | Hallenöffnung         |
| 12.15 Uhr         | gemeinsames Aufwärmen |
| 12.30 – 14.30 Uhr | 1 Einheit             |
| 14.30 – 14.45 Uhr | Pause                 |
| 14.45 – 16.45 Uhr | 2 Einheit             |
- Trainingsziel:** Verbesserung des Bodenkampfes und erlangen einer BJJ Graduierung  
Spaß und Training mit einem hochkarätigen Trainer
- Teilnehmer:** alle Graduierungen, Mindestalter 10 Jahre
- Kosten:** **10,00 € Kinder** (bis 14 Jahre) / **10,00 € Erwachsene** (TSV Wewelsfleth)  
**25,00 € Gäste**
- Trainer/Referent:** Prof. Peter Schira, 4.Dan BJJ
- Anmeldung:** bis Mittwoch, 13. März 2024
- mitzubringen:** Gii (kompletter Kampfanzug), Pulli für die Pause, Eigene Verpflegung
- An-/Abreise:** Eltern bringen und holen ihre Kinder zum bzw. vom Lehrgang
- Zuschauer:** Zuschauer sind willkommen, kostenlos

Mit Freundlichen Grüßen

**Torben Jonigk**

Trainer / 1. Vorsitzender Budo-Jutsu