



LEHRGANG

Brasilianisches Jiu-Jitsu mit Prof. Peter Schira 5. Dan CBJJD

Termin: Samstag, 20. Juni 2026

Ort: Mehrzweckhalle in 25599 Wewelsfleth, Am Sportplatz 6

Zeitplan:

9.30 Uhr	Hallenöffnung
9.45 Uhr	gemeinsames Aufwärmen
10.00 – 11.30 Uhr	1 Einheit
11.30 – 11.45 Uhr	Pause
11.45 – 13.15 Uhr	2 Einheit
13.15 – 13.45 Uhr	Pause / Graduierungen
13.45 – 15.15 Uhr	3 Einheit (Vereinsintern)

Trainingsziel: Verbesserung des Bodenkampfes und erlangen einer BJJ-Graduierung
Spaß und Training mit einem hochkarätigen Trainer

Teilnehmer: alle Graduierungen

Kosten: 10,00 € Kinder (bis 14 Jahre) / 25,00 € Erwachsene

Trainer/Referent: Prof. Peter Schira, 5. Dan BJJ

Anmeldung: bis Mittwoch, 10. Juni 2026

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