

# BJJ – Seminar



## Ausrichter:

Judo-Club-Wetzlar 1963 e.V.  
Abteilung Ju-Jutsu

## Wer und Was:

Gi und No-Gi Techniken  
aus dem Brazilian Jiu-Jitsu  
mit **Henry Navorra**  
(BJJ-Black Belt unter Fabio Gurgel)



## Wann und Wo:

Sonntag, 16.01.2011  
Von 12.00 – 16.00 Uhr  
Ludwig-Erk-Straße 1, 35578 Wetzlar  
(Turnhalle der Ludwig-Erk-Schule)

## Was ihr braucht:

Gi: Judo oder Ju-Jutsu-Anzug  
No-Gi: Rash-Guard und Fight-Shorts  
(oder einfach kurze Hose/Gi-Hose und T-Shirt)

## Ablauf:

12.00-14.00 BJJ-Techniken und Sparring  
14.00-14.15 Pause  
14.15-16.00 No-Gi Techniken und Sparring

## Kosten:

Mitglieder JC Wetzlar 10€  
Nichtmitglieder 15€

**16. Januar 2011**  
**- BJJ-Seminar in Wetzlar -**