



Für diesen Lehrgang werden **4 Lerneinheiten (LE)** zur Verlängerung der Übungsleiter C-Lizenz vom LSB Bremen angerechnet.

Jiu- Jitsu Lehrgang in Hambergen

- **Fitness, Dehnen, Mobilität**
- **Grundtechniken im Jiu- Jitsu**
- **Komplexe Abläufe und Verteidigungen im Jiu- Jitsu**
- **Entspannung & Acht Brokate**

Referenten:



Heiko Friebe
8.DAN Jiu- Jitsu



Rainer Lekzig
4.DAN Jiu- Jitsu

Mehr Infos unter
www.kampfsport-hambergen.de

Wann: 10.01.2026 von 13:00- 17:00 Uhr

Wo: Sporthalle neben dem Schwimmbad: Wällenberg 13, 27729 Hambergen

Kosten: 15,00 Euro

Der Lehrgang richtet sich an:

- **Kampfsportler*innen aller Stilrichtungen**, die neue Impulse erhalten möchten
- **Einsteiger ab 14 Jahren**, die erste Erfahrungen im Kampfsport sammeln wollen,
- sowie **neugierige Interessierte**, die sich bisher nicht getraut haben, aber schon lange mit dem Gedanken spielen, Kampfsport einmal auszuprobieren.

Besonders willkommen sind auch Personen, die sich für Bewegung, Selbstbehauptung und Körperbewusstsein interessieren – ganz unabhängig von Vorerfahrung oder Fitnesslevel.

Anmeldung: **-einfach teilnehmen-** bei Rückfragen, wendet euch gerne an:

Heiko Friebe oder
Tel.: 04793/ 3511
heiko.friebe@web.de

Rainer Lekzig
04795/ 956950
r.lekzig@gmail.com

Personen mit erkennbaren Erkältungs- oder anderen Krankheitssymptomen wird die Teilnahme nicht gestattet. Veranstalter und Ausrichter übernehmen keine Haftung! Die Teilnehmer müssen selbst für ausreichenden Versicherungsschutz sorgen!