



Blackbelt Hacks

Die Essenz aus über 10.000 Stunden auf der Matte

Björn Friedrich ist eine feste Größe in der deutschen BJJ-Szene. Mit 31 Jahren Erfahrung, 15 Jahren als Schwarzgurt und mittlerweile als 4th Degree Blackbelt gehört er zu den wenigen Deutschen, die diesen Rang erreicht haben. Seine Wettkampferfolge – darunter der Submission Wrestling Europameistertitel 2003 und der Submissão Champion 2006 – sprechen für sich.

Doch sein Einfluss geht weit über Turniere hinaus: Mit seinen englischsprachigen Lehrvideos, die weltweit verkauft werden, bringt er seine Expertise auf die Matten rund um den Globus.

In diesem Seminar gibt er einen exklusiven Einblick in seine neuesten technischen Entwicklungen – moderne Bewegungen, smarte Anpassungen und kleine, aber spielverändernde Details, die selbst altbekannte Techniken auf ein neues Level heben. Das Ziel: Ein effektives, präzises BJJ, das unabhängig von Alter oder Fitnesslevel funktioniert – ideal für alle, die diese Kampfkunst ein Leben lang praktizieren wollen.

Kampfkunstschule Friedrich
Inhaber: Björn Friedrich
Steinheimer Str. 40, im Hinterhaus
63179 Obertshausen
Telefon: 01577 / 3393881
Fax: 06104 / 79 97 215
E-Mail: Info@Fighter-Fitness.com
Internet: <http://www.Fighter-Fitness.com>
Steuernummer 4481901469
Finanzamt Offenbach / Land
Umsatzsteueridentifikationsnummer DE 235 746 214

Auf diesem Seminar lernen Sie:

- Low X Guard – Eine effiziente Variation der X Guard, die gute Kontrolle und ungewöhnliche Attacken ermöglicht.
- Reverse Gift Wrap – Eine geniale Kontrollposition und das perfekte Setup für den Darce Choke
- Philly Saddle – Ein wenige bekannte, aber sehr dominante Form der Leglock Kontrolle
- The New Kimura – Eine altbekannte Technik in neuem Design, mit verbesserter Mechanik.
- Bear Trap – Die Schnittstelle zwischen Leglocks und Back Takes
- Offensive und Defensive aus der Turtle Position
- Leglocks – Die neusten Updates 2025
- und noch einige weitere Themen.

Was dieses Seminar Ihnen bietet:

- ca. 8 Stunden hochwertigen Unterrichts mit einer effektiven Didaktik und einem strukturierten Lehrplan. Es wird keine Zeit mit Aufwärmen oder Sparring verschwendet, sondern die gesamte Zeit wird für das Erlernen verschiedener Techniken genutzt.
- Sie haben die Möglichkeit, das gesamte Seminar aufzuzeichnen. Dadurch können Sie alle Techniken zu Hause sinnvoll und fehlerfrei vertiefen und trainieren.
- Die Teilnehmerzahl ist auf 15 begrenzt, um sicherzustellen, dass jeder Teilnehmer ausreichend Aufmerksamkeit erhält und alle Fragen beantwortet werden können.

Wer leitet den Unterricht:

Seminarleiter ist Björn Friedrich 4rd degree Blackbelt im Brazilian Jiu Jitsu. Björn Friedrich war Submission Wrestling Europameister, hat eine 20 jährige Erfahrung als Seminarleiter und ist Autor von ca. 20 verschiedenen englischsprachigen BJJ Lehrvideoserien. Er ist zur Zeit der einzige deutsche Schwarzgurt, der international so viele BJJ Videos veröffentlicht hat.

Kampfkunstschule Friedrich
Inhaber: Björn Friedrich
Steinheimer Str. 40, im Hinterhaus
63179 Obertshausen
Telefon: 01577 / 3393881
Fax: 06104 / 79 97 215
E-Mail: Info@Fighter-Fitness.com
Internet: <http://www.Fighter-Fitness.com>
Steuernummer 4481901469
Finanzamt Offenbach / Land
Umsatzsteueridentifikationsnummer DE 235 746 214

Wann und wo findet das Seminar statt:

Am 05. und 06. April 2025

Samstags von 12.00 Uhr bis ca. 16.00 Uhr (Die Schule ist ab 11.45 Uhr geöffnet)

Sonntags von 10.00 Uhr bis ca. 14.00 Uhr (Die Schule ist ab 09.45 Uhr geöffnet)

Dojo 610

Steinheimer Str. 40 (Im Hinterhaus 1.Stock)

63179 Obertshausen

Sie haben Fragen?

Wenn Sie Fragen zu dem Seminar haben, können Sie uns gerne unter 01577/ 3393881 (Montag – Freitag, zwischen 9.00 Uhr – 18.00 Uhr) oder uns jederzeit eine E-Mail an Info@Fighter-Fitness.com schicken. Wir melden uns schnellstens bei Ihnen.

Kampfkunstschule Friedrich
Inhaber: Björn Friedrich
Steinheimer Str. 40, im Hinterhaus
63179 Obertshausen
Telefon: 01577 / 3393881
Fax: 06104 / 79 97 215
E-Mail: Info@Fighter-Fitness.com
Internet: <http://www.Fighter-Fitness.com>
Steuernummer 4481901469
Finanzamt Offenbach / Land
Umsatzsteueridentifikationsnummer DE 235 746 214

Anmeldung zum Seminar „Blackbelt Hacks“

Am 05. & 06. April 2025 in Obertshausen

- o Frühbucher-Anmeldung (Zahlung bis zum 01.04.2025) 149,00 Euro
- o Reguläre-Anmeldung (Zahlung nach dem 01.04.2025) 199,00 Euro

Hiermit melde ich mich verbindlich zum Seminar „Blackbelt Hacks“ an. Das Seminar findet am Samstag, dem 05. April 2025 von 12.00 Uhr bis 16.00 Uhr und am Sonntag, dem 06. April 2025 von 10.00 Uhr bis 14.00 Uhr statt.

Die Anmeldung ist verbindlich und die Unterrichtsgebühr kann bei Nichterscheinen nicht erstattet werden. Ersatzweise kann jedoch nach Rücksprache, jemand anders den Seminarplatz übernehmen.

Die Teilnahme geschieht auf eigene Gefahr hin. Die Kampfkunstschule-Friedrich übernimmt keinerlei Haftung für eventuelle körperliche oder materielle Schäden, ausgenommen davon sind Vorsatz und Fahrlässigkeit. Jeder Teilnehmer sorgt selber für ausreichenden Versicherungsschutz.

Name: _____ Vorname: _____

Adresse: _____ Wohnort: _____

Postleitzahl: _____

Telefon: _____ E-Mail: _____

Ort / Datum

Unterschrift

Kampfkunstschule Friedrich
Inhaber: Björn Friedrich
Steinheimer Str. 40, im Hinterhaus
63179 Obertshausen
Telefon: 01577 / 3393881
Fax: 06104 / 79 97 215
E-Mail: Info@Fighter-Fitness.com
Internet: <http://www.Fighter-Fitness.com>
Steuernummer 4481901469
Finanzamt Offenbach / Land
Umsatzsteueridentifikationsnummer DE 235 746 214

Bitte schicken Sie Ihre Anmeldung ausgefüllt und unterschrieben an:

Kampfkunstschule-Friedrich

Steinheimer Str. 40

63179 Obertshausen

Deutschland

oder faxen Sie sie an:

06104 / 7997215

Unsere Bankverbindung

Björn Friedrich

Kontonummer 3116787

Sparkasse Langen-Seligenstadt

BLZ 506 521 24

IBAN: DE67 5065 2124 0003 1167 87

SWIFT-BIC.: HELADEF1SLS

Kampfkunstschule Friedrich
Inhaber: Björn Friedrich
Steinheimer Str. 40, im Hinterhaus
63179 Obertshausen
Telefon: 01577 / 3393881
Fax: 06104 / 79 97 215
E-Mail: Info@Fighter-Fitness.com
Internet: <http://www.Fighter-Fitness.com>
Steuernummer 4481901469
Finanzamt Offenbach / Land
Umsatzsteueridentifikationsnummer DE 235 746 214