



Wenn Stopp sagen nicht mehr reicht

Das Brazilian Jiu Jitsu Sommer Camp für Kinder

Jedes Kind wird irgendwann mit Mobbing und Aggression konfrontiert. Egal ob auf dem Schulhof, beim Sport, oder im Alltag mit Freunden. Konflikte entstehen oft plötzlich und ungeplant. Ein einfaches „Stopp“ sagen reicht oft nicht mehr aus, um solch eine hochemotionale Situation zu entschärfen.

Genau deshalb brauchen Kinder verlässliche Verhaltensregeln, um die eigenen Grenzen zu verteidigen. Und das Wissen, wie sie sich im Notfall auch körperlich schützen können. Genau darauf liegt der Fokus unseres Sommercamps.

Unser Ziel: Dein Kind entwickelt echtes Selbstvertrauen, stärkt seine kommunikativen Fähigkeiten und verbessert die eigene Fitness. Nicht durch theoretischen Unterricht, sondern durch praktisches Erleben. Erfahrungen die Kinder wirklich mitnehmen.

Was dein Kind im Sommercamp lernt

Selbstvertrauen entwickeln

Brazilian Jiu-Jitsu gibt Kindern etwas das man nicht kaufen kann. Das Gefühl, für sich und seine eigenen Werte einstehen zu können. Und das merkt man in der Körpersprache, im Auftreten und im Alltag.

Klar kommunizieren

Die meisten Konflikte beginnen verbal. Kinder lernen bei uns wie man in diesen Momenten klar und selbstsicher reagiert. Und was zu tun ist wenn Worte nicht mehr reichen.

BJJ macht fit

Kinder bewegen sich heutzutage viel zu wenig. BJJ verbessert nicht nur das Selbstvertrauen sondern auch Fitness, Koordination und Körpergefühl.

Fokus und Aufmerksamkeit

BJJ hilft Kindern dabei ihre Aufmerksamkeit zu verbessern und über einen längeren Zeitraum fokussiert zu bleiben. Wer sich bewusst bewegt, hat keine Zeit abgelenkt zu sein.

Konflikte präventiv vermeiden

Unsere Regel: Erst reden. Dann gehen. Im Notfall: schützen. Das Ziel ist nicht, Konflikte zu gewinnen, sondern sie möglichst früh zu entschärfen oder ganz zu vermeiden.

Wer leitet das Sommercamp?

Den Unterricht leitet Björn Friedrich, BJJ 4th Degree Black Belt, Submission Wrestling Europameister und Gründer des Dojo 610 in Obertshausen. Über 30 Jahre Erfahrung auf der Matte, mehr veröffentlichte BJJ-Instructionals als jeder andere deutsche Trainer.

Unterstützt wird er von seiner Frau und seinem Sohn Milo, der selbst seit vielen Jahren BJJ trainiert. Kein anonymer Kurs. Eine echte Familienangelegenheit.



Termine & Details

Zielgruppe	Kinder von 6 bis 10 Jahren, mit oder ohne Vorerfahrung
Datum	13. bis 15. Juli 2026
Uhrzeit	Täglich 9:00 bis 12:00 Uhr
Ort	Dojo 610 · Steinheimer Str. 40 · Im Hinterhaus · 63179 Obertshausen
Plätze	Begrenzt auf 15 Kinder

Frühbucherpreis
bis 25. Juni 2026

99 €
pro Kind

Regulärer Preis
ab 26. Juni 2026

119 €
pro Kind

Häufig gestellte Fragen

Was lernen die Kinder im Sommercamp?

Unser Unterricht basiert auf Brazilian Jiu-Jitsu und wurde speziell für Kinder entwickelt, ergänzt durch Übungen zu Kommunikation, Körpersprache und Selbstbehauptung. Spielerisch, aktiv, altersgerecht. Das Mitmachen und das Sammeln positiver Erfahrungen stehen im Vordergrund.

Braucht mein Kind Vorerfahrung?

Nein. Das Camp richtet sich ausdrücklich auch an Kinder ohne jede Kampfsporterfahrung. Anfänger sind herzlich willkommen, der Unterricht wird dem Niveau der Gruppe angepasst.

Warum sind die Plätze begrenzt?

Wir verstehen das Camp nicht als Kinderbetreuung, sondern als Unterricht mit einem klaren Lernziel. Kleine Gruppen ermöglichen uns, auf jedes Kind individuell einzugehen und eine sichere Lernumgebung zu schaffen.

Was bekomme ich für den Preis?

9 Stunden intensiver Kleingruppenunterricht mit zwei erfahrenen Trainern, mindestens zwei Erwachsene sind durchgehend vor Ort. Beim Frühbucherpreis entspricht das 11 Euro pro Stunde. Wir finden das fair.

Müssen die Kinder Verpflegung mitbringen?

Wasser und frisches Obst stehen täglich für alle Kinder bereit. Zusätzliche Verpflegung darf mitgebracht werden, wir empfehlen jedoch leichte Kost da die Kinder körperlich aktiv sind.

Welche Kleidung benötigt mein Kind?

Normale Sportkleidung reicht vollkommen aus. Wir empfehlen lange Sporthose und T-Shirt oder Longsleeve.

Gibt es Pausen?

Ja, nach jeder Trainingseinheit gibt es eine Pause zum Ausruhen, Trinken und Essen.

Was passiert wenn mein Kind kurzfristig nicht teilnehmen kann?

Die Anmeldung ist verbindlich. Da wir die Teilnehmerzahl begrenzen und entsprechend planen müssen, können wir bereits gezahlte Gebühren leider nicht erstatten. Der gebuchte Platz kann jedoch jederzeit nach Rücksprache problemlos an ein anderes Kind weitergegeben werden.

Weitere Informationen & Anmeldung

Website
www.BJJ-Rhein-Main.de

E-Mail
Info@BJJ-Rhein-Main.de

Telefon
01577 / 3393881
Mo–Fr 9:00–18:00 Uhr

Anmeldung zum BJJ Sommer Camp für Kinder

13. bis 15. Juli 2026 · Dojo 610 · Obertshausen

- Frühbucher-Anmeldung (Zahlung bis zum 25.06.2026) **99,00 Euro**
- Reguläre Anmeldung (Zahlung nach dem 25.06.2026) **119,00 Euro**

Hiermit melde ich mein Kind verbindlich zum BJJ Sommercamp für Kinder an. Das Camp findet vom 13. bis zum 15. Juli 2026 in Obertshausen statt. Die Anmeldung ist verbindlich und die Unterrichtsgebühr kann bei Nichterscheinen nicht erstattet werden. Ersatzweise kann nach Rücksprache jemand anderen den Platz übernehmen. Die Teilnahme geschieht auf eigene Gefahr. Die Kampfkunstschule Friedrich übernimmt keinerlei Haftung für eventuelle körperliche oder materielle Schäden, ausgenommen Vorsatz und grobe Fahrlässigkeit. Jeder Teilnehmer sorgt selbst für ausreichenden Versicherungsschutz.

Erziehungsberechtigter

Name	Vorname
Adresse	Wohnort
Postleitzahl	Telefon
E-Mail	

Teilnehmendes Kind

Name	Vorname
Geburtsdatum	
Ort / Datum	Unterschrift

Anmeldung & Zahlung

Anmeldung senden an: Kampfkunstschule Friedrich Steinheimer Str. 40 63179 Obertshausen Fax: 06104 / 7997215 Info@BJJ-Rhein-Main.de	Bankverbindung: Björn Friedrich Sparkasse Langen-Seligenstadt IBAN: DE67 5065 2124 0003 1167 87 BIC: HELADEF1SLS	PayPal: Info@Fighter-Fitness.com
--	--	--