



JUDO | JU-JITSU Club

Rorschach | Goldach

BASISKURS JU-JITSU – SELBSTVERTEIDIGUNG

ab 15 JAHREN



ab Mi, 4. Mai 2011 (4x)

ORT: **Burghaldenstr. 11, Rorschach** - 250 m2 fix verlegte Mattenfläche (über Turnhalle, Lageplan siehe Homepage)

ZEIT: jeweils Mi, 20.15 Uhr – 21.45 Uhr

LEITUNG: **Michael Knoepfel, 3. Dan Ju-Jitsu**
Susanne Rechsteiner, 1. Kyu Ju-Jitsu
Pallas Leiterin

ZIELSETZUNG: Erlernen von Grundlagen (Fallen ohne sich zu verletzen, Einüben von Selbstverteidigungstechniken – Würfe, Schläge, Blöcke etc.)

Ju-Jitsu: Ju-Jitsu ("die sanfte Kunst"): Sport, **Bewegung**, Spass, Kunst und **Förderung des Selbstvertrauens – Fitness für Körper & Geist**

KOSTEN: Fr. 40. -- für 4 Lektionen (zu bezahlen am 1. Kurstag)

ANMELDUNG: michael.knoepfel@jjjc.ch , Tel. 071 455 14 09 P
Info

VERSICHERUNG: Sache der Teilnehmer

AUSRÜSTUNG: Trainingsanzug, barfuss, ohne Schmuck

WIE WEITER: Trainings: jeweils am Mo & Mi 20.15 Uhr – 21.45 Uhr

Clubinfos: www.jjhc.ch