



# JUDO | JU-JITSU Club

Rorschach | Goldach

## BASISKURS JU-JITSU – **SELBSTVERTEIDIGUNG** FÜR SCHÜLERINNEN & SCHÜLER AB 10 JAHREN

**Start: Mi, 7. September 2011 (4x)**

- ORT:** Burghaldenstr. 11, Rorschach - 250 m2 fix verlegte  
Mattenfläche (über Turnhalle, Lageplan siehe Homepage)
- ZEIT:** jeweils Mittwochs, 19.00 Uhr – 20.15 Uhr
- LEITUNG:** Michael Knoepfel, 3. Dan Ju-Jitsu, J & S Leiter WB2,  
Susanne Rechsteiner, 1. Kyu Ju-Jitsu, J & S & 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 und  
**Förderung des Selbstvertrauens** auf der einen Seite;  
Vermittlung von Werten wie **Disziplin**, **Höflichkeit** und  
**Bescheidenheit** auf der anderen Seite.
- KOSTEN:** Fr. 40. -- für 4 Lektionen ( zu bezahlen am 1. Kurstag )
- ANMELDUNG:** [michael.knoepfel@jjjc.ch](mailto:michael.knoepfel@jjjc.ch) , Tel. 071 455 14 09 P  
Info
- GAESTE:** Eltern/Angehörige sind herzlich willkommen
- VERSICHERUNG:** Sache der Teilnehmer
- AUSRÜSTUNG:** Trainingsanzug, barfuss, ohne Schmuck
- WIE WEITER:** Schülertraining: jeweils am Mi 19.00 Uhr – 20.15 Uhr



Clubinfos: [www.jjjc.ch](http://www.jjjc.ch)

