

柔
術



JUDO | JU-JITSU Club
Rorschach | Goldach



Selbstverteidigung

Faszination Kampfkunst

Basiskurs

JU-JITSU

- ORT:** Dojo Judo & Ju-Jitsu Club Rorschach/Goldach, Burghaldenstrasse 11, 9400 Rorschach - 250 m2 fix verlegte Mattenfläche
- ZEIT:** jeweils **Montags**, 20.15 Uhr - 21.45 Uhr, 4 x, erstmals **09. Januar 2012**
- LEITUNG:** Thomas Fischer, 2. Dan Ju-Jitsu, J & S Leiter
- TEILNEHMER:** Frauen und Männer ab 15 Jahren
- KOSTEN:** Fr. 40. -- für 4 Lektionen (zu bezahlen am 1. Kurstag)
- VERSICHERUNG:** Sache der Teilnehmer
- ZIELSETZUNG:** Die Teilnehmer wissen wie man sich bei Belästigungen, Angriffen verhält und erlernen die Grundlagen für eine allfällige spätere Teilnahme am Training.
- AUSRÜSTUNG:** Trainingsanzug, barfuss, bitte ohne Ringe/Ketteli etc.
- GAESTE:** Eltern/Angehörige sind herzlich willkommen und dürfen gerne zuschauen.
- WIE WEITER:** Die Selbstverteidigungstrainings für Erwachsene finden jeweils am Montag & Mittwochabend um 20.15 Uhr - 21.45 Uhr statt. / Infos: www.jjjc.ch
- TRAINING:** Ju-Jitsu macht **SPASS**, steigert die **FITNESS** und gibt **SICHERHEIT**.
Erhöhung der körperlichen Beweglichkeit, Schulung der Reaktionsfähigkeit, Abbau von Aggressionen -> nur in einem gesunden Körper ruht ein gesunder Geist
- ANMELDUNG INFORMATION:** Thomas Fischer, Tobelmülistr. 17, 9425 Thal
thomas.fischer@jjjc.ch , Tel. 071 888 13 56
<http://map.search.ch/rorschach/burghaldenstr.11?b=low>