

# BASISKURS: SELBSTVERTEIDIGUNG

## Ju-Jitsu – Faszination Kampfkunst

Im Dojo an der  
Burghaldenstrasse 11,  
9400 Rorschach



### WIE VERHALTE ICH MICH BEI BELÄSTIGUNGEN UND ANGRIFFEN?

Sie lernen die ersten Grundlagen

Mindestalter 15 Jahre

4 x Montag, 20.15 – 21.45 Uhr  
ab 13. Januar 2014

Kosten: CHF 50.-

Angehörige dürfen gerne  
zuschauen

Thomas Fischer,  
thomas.fischer@jjjc.ch,  
071 888 13 56



**Versicherung:** ist Sache der Teilnehmenden – **Bekleidung:** Trainingsanzug, barfuss, bitte ohne Ringe/Ketten etc.  
**Wie weiter:** Training jeweils am Mo / Mi 20:15 Uhr bis 21:45 Uhr