

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

4 x Montag, 20.15 – 21.45 Uhr
ab 19. Januar 2015

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