

Die waffenlose Selbstverteidigung der Samurai Kampfkunst Ju-Jitsu

Im Dojo an der
Burghaldenstrasse 11,
9400 Rorschach

Stärke Deinen Körper & Deine Persönlichkeit

...in Stresssituationen gelassen bleiben...
...auf das Wesentliche fokussieren...
...Leistungsfähigkeit erhöhen...
...Selbstbewusstsein stärken...

...mach den ersten Schritt...

04.04.2016 **Einstiegskurs für Erwachsene ab 15 Jahren**
20.15 Uhr – 21.45 Uhr

Kosten: **CHF 50.- (für 4 Abende)**

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



Versicherung: ist Sache der Teilnehmenden – **Bekleidung:** Leichte Trainingsbekleidung, barfuss, ohne Ringe/Ketten etc.
Wie weiter: Erwachsene jeweils am Mo / Mi 20:15 Uhr bis 21:45 Uhr | Schüler jeweils Mi 19:00 Uhr bis 20:15 Uhr