

Der sanfte Weg, Siegen durch Nachgeben

Kampfkunst JUDO

Im Dojo an der
Burghaldenstrasse 11,
9400 Rorschach

Stärke Deinen Körper & Deine Persönlichkeit

...sich mit anderen auseinandersetzen...
...Ruhe finden und sich fokussieren...
...Leistungsfähigkeit erhöhen...
...Selbstbewusstsein stärken...

...mach den ersten Schritt...

02.05.2016 **Einstiegskurs für Kinder von 5 bis 12 Jahren**
17.45 Uhr – 18.45 Uhr

03.05.2016 **Einstiegskurs für Schüler von 8 bis 13 Jahren**
17.30 Uhr – 18.45 Uhr

03.05.2016 **Einstiegskurs für Jugendliche und Erwachsene**
19.00 Uhr – 20.15 Uhr

Kosten: **CHF 50.- (für 4 Abende)**

Anmeldung: **Michael Hitz, michael.hitz@jjjc.ch, 079 781 18 02**



Versicherung: ist Sache der Teilnehmenden – **Bekleidung:** Leichte Trainingsbekleidung, barfuss, ohne Ringe/Ketten etc.
Wie weiter: Kids Mo 17:45 bis 18:45 Uhr | Schüler Di 17:30 bis 18:45 Uhr | Jugend und Erwachsene Di 19:00 bis 20:15 Uhr