

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...

22.08.2016 Einstiegskurs für Erwachsene ab 15 Jahren
Montag 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