

# 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...

**24.08.2016** Einführungskurs für Schüler ab 10 Jahren  
Mittwoch 19.00 Uhr – 20.15 Uhr

**Kosten:** CHF 50.- für 4 Abende

**Leitung /** Michael Knoepfel, michael.knoepfel@jjjc.ch,  
**Anmeldung:** J & S Leiter, 3. Dan Ju-Jitsu, 1. Dan Aikido  
Telefon 071 455 14 09



**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