

# 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...

**22.08.2016**    **Einstiegskurs für Kinder von 5 bis 12 Jahren**  
**17.45 Uhr – 18.45 Uhr**

**23.08.2016**    **Einstiegskurs für Schüler von 8 bis 13 Jahren**  
**17.30 Uhr – 18.45 Uhr**

**23.08.2016**    **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