

Der sanfte Weg JUDO Stützpunkttraining

Im Dojo an der
Burghaldenstrasse 11,
9400 Rorschach

Fordere Deinen Körper & Deine Persönlichkeit

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

...steig mit ein, jeden 1. Donnerstag im Monat...

Schwerpunkt: Stützpunkttraining für ehemalige
(und aktive) Budokas.
Sich wieder auf den Matten treffen und
fordern, aber nicht überfordern.

Zeit: 19.00 bis 20.15 Uhr

Kosten: Unkostenbeitrag CHF 10.-
pro Training, direkt vor Ort

Auskunft: Franz Koller, franz.koller@jjjc.ch, 079 698 20 19



Versicherung: ist Sache der Teilnehmenden – **Bekleidung:** Leichte Trainingsbekleidung, barfuss, ohne Ringe/Ketten etc.
Wie weiter: Jugend und Erwachsene Di 19:00 bis 20:15 Uhr

www.jjjc.ch