

# 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](mailto: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](http://www.jjjc.ch)