

Ab  
21. August

## Selbstverteidigung 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...

**21.08.2017** Einführungskurs für Erwachsene ab 15 Jahren  
19.00 Uhr – 20.30 Uhr

**23.08.2017** Einführungskurs für Schüler ab 10 Jahren  
19.00 Uhr – 20.15 Uhr

**Kosten:** CHF 50.-, für 4 Abende, keine Anmeldung nötig

**Kontakt:** Thomas Fischer, [thomas.fischer@jjjc.ch](mailto:thomas.fischer@jjjc.ch), 071 888 13 56



**Versicherung:** ist Sache der Teilnehmenden – **Bekleidung:** Leichte Trainingsbekleidung, barfuss, ohne Ringe/Ketten etc.  
**Wie weiter:** Erwachsene Mo 19:00 bis 20:30 Uhr und Mi 20:15 bis 21:45 Uhr | Schüler jeweils Mi 19:00 bis 20:15 Uhr