

Ab
22. August

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...

21.08.2017 Anfängerkurs für Kinder von 5 bis 12 Jahren
17.45 Uhr – 18.45 Uhr

22.08.2017 Anfängerkurs für Schüler von 8 bis 13 Jahren
17.30 Uhr – 18.45 Uhr

22.08.2017 Anfängerkurs für Jugendliche und Erwachsene
19.00 Uhr – 20.15 Uhr

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

Kontakt: 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

www.jjhc.ch