



JUDO | JU-JITSU Club
Rorschach | Goldach

合気道
柔術

Die waffenlose Selbstverteidigung der Samurai Ju-Jitsu & Aikido Basisausbildung

Im Dojo an der
Burghaldenstrasse 11,
9400 Rorschach

Stärke Deinen Körper & Deine Persönlichkeit

...lerne wie man sich wehren kann...
...bleibe cool wenn Dich jemand belästigt...
...habe gemeinsam mit anderen Spass...
...werde leistungsfähiger und stärke Dein Selbstbewusstsein

...versuch's mal, es ist einfacher als Du denkst

Ab 24.10.2018 – Einstieg jederzeit möglich

Training für Schüler ab 7 Jahren
Mittwoch 17.30 Uhr – 18.30 Uhr

Training für Schüler ab 11 Jahren
Mittwoch 18.30 Uhr – 19.45 Uhr

Kosten: Schnupperlektion: **Gratis**
nächste 4 Abende CHF 50.--

Leitung:
Bis 10 Jahre Susanne Rechsteiner, J & S Leiterin
& Leiterin Pallas, 1. Kyu Ju-Jitsu
Ab 11 Jahre Michael Knoepfel, J & S Leiter
3. Dan Ju-Jitsu, 1. Dan Aikido

Anmeldung: michael.knoepfel@jjjc.ch, Telefon 071 455 14 09

Versicherung: Ist Sache der Teilnehmenden
Bekleidung: Leichte Trainingsbekleidung, barfuss, ohne Ringe/Ketten etc.

www.jjjc.ch

