



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

