

# 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 09.01.2019 – Einstieg jederzeit möglich**

**Training für Schüler ab 7 Jahren  
Mittwoch 18.30 Uhr – 19.45 Uhr**

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

**Leitung:** Michael Knoepfel, J & S Leiter  
3. Dan Ju-Jitsu, 1. Dan Aikido

**Anmeldung:** E-Mail: [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.

