

Judo - ein Sport für dich! Selbstverteidigung - für dein Selbstvertrauen! Neue Kurse in deiner Nähe im 2016

Judo Kindersport

Judo spielen und Selbstbehauptung

Für Kinder ab 5 Jahren

Donnerstags, 17.00 - 18.00 Uhr



„vom kämpferischen Spielen „

Judo Fortgeschrittene

Für Kinder ab 10 Jahren

Montags, 18.15 - 19.30 Uhr

„zum spielerischen Kämpfen „

Ju-Jitsu

Für Jugendliche ab 14 Jahren

Donnerstags, 19.00 - 20.00 Uhr

Selbstverteidigungskurse Pa!!as

Für Mädchen ab 8 Jahren

Ab Montag, 14.03. - 09.05.2016

Zeit: 17.00 - 18.15 Uhr

Selbstbehauptung



Grenzen setzen

Für Frauen ab 16 Jahren

Ab Montag, 14.03. - 09.05.2016

Zeit: 19.30 - 21.00 Uhr

Kursleitung: Renata Hunziker, 3. Dan Judo, 1. Dan Ju-Jitsu,

Trainerin: SJV, Pallas, J+S, J+S Kindersport

Ort: Dojo, R. Hunziker, Dorfstr. 37, 8492 Schalchen

Tenue: Judogi oder Turntenue,
für Selbstverteidigung Turntenue

Versicherung: Alle TeilnehmerInnen müssen über eine
ausreichende Unfallversicherung verfügen.

Auskunft +

Anmeldung: R. Hunziker, Tel. 052 385 27 77 oder
E-mail: renatahunziker@sunrise.ch