



柔術

Selbstverteidigung ü40

Selbstverteidigung in der 2. Lebenshälfte mit Rolf:

- Gefahren erkennen
- Stand
- Haltung
- Richtiges Umfallen
- Alltags-Situationen
- Fit bleiben
- Bewegung
- Spass
- Geselligkeit

- 10 Abende à 1 Stunde
- Freitags, ab 27. April 2012
- im Trainingslokal unseres Vereins
- Kantonsschule Glarus
- Kurskosten total: CHF 100.--
- mitnehmen: Trainer, gute Laune
- Fragen: kostet nichts

www.jjglarus.ch

Anmeldung:

Rolf Rechsteiner

Niederurnen

Mail: rolf.rechsteiner@bluewin.ch

Natel: 079 287 27 10