



Judo und Ju-Jitsu Club Ni-Honto Heiligkreuz

Judo Schnupperkurs für Kinder

Die japanische Kampfsportart Judo bietet für Kinder einen sportlichen Ausgleich zum Alltag. Mit abwechslungsreichen Übungen und Spielen fördert Judo das Selbstvertrauen jedes Einzelnen, aber auch einen guten gegenseitigen Umgang miteinander.

Der Judo Schnupperkurs startet am Montag, 29. April 2019, und findet während 6 Abenden von 18:00 bis 19:30 Uhr in Mels statt.

Selbstverteidigungstag für Frauen

Jugendliche ab 14 Jahren und Erwachsene lernen basierend auf Ju-Jitsu Techniken, wie jeder von uns sich in unangenehmen Situationen verhalten und verteidigen kann. Alles beginnt mit einem sicheren Auftreten und Selbstvertrauen.

Der Selbstverteidigungstag findet am Samstag, 27. April 2019, von 9:00 bis 16:00 Uhr in Mels statt.

www.nihonto.ch

