



## KIMEDO Probetraining und Einführungskurse

Selbstsicherheit, Selbstvertrauen, Selbstverteidigung, Kämpfen aber fair und vieles mehr sind die Themen des KIMEDO Ju-Jitsu. Gewinne einen ersten Eindruck in das moderne Selbstverteidigungssystem des KIMEDO beim Besuch einer unverbindlichen Probelektion. Danach hast du die Möglichkeit ins regelmässige Training einzusteigen oder einen Einführungskurs zu besuchen. Lerne erste einfache Techniken kennen und wende sie gemeinsam mit deinem Trainingspartner an. **Jetzt anmelden.**

### Kursinfos

**Kursleitung:** Markus Lanz, Dipl. Ju-Jitsulehrer SJV  
4. Dan Ju-Jitsu / 1. Dan Judo  
Jugend und Sportleiter

**Teilnehmer / Kursgruppen:** Alle Interessierten auch unsportliche Personen  
Kids ab 4 Jahren / Schüler ab 7 Jahren  
Jugendliche / Erwachsene  
Erwachsene PLUS 50

**Ausrüstung der Teilnehmer:** Trainerhose, Shirt oder ähnliches  
Wir trainieren barfuss.

<b>Kursort und Termine</b>	<b>Lokal Hochdorf</b>	<b>Hohenrainstrasse 36</b> <b>Dienstag oder Donnerstag</b>
	<b>Lokal Lenzburg</b>	<b>Zeughausstrasse 3</b> <b>Montag</b>
<b>Termine</b>	17.00 – 17.45 Uhr	Kids ab 4 Jahren
	17.45 – 18.45 Uhr	Kinder ab 8 Jahren
	18.45 – 19.45 Uhr	Jugendliche und Erwachsene ,Erwachsene PLUS 50
	<b>Wegbeschreibung auf <a href="http://www.budo-team.ch">www.budo-team.ch</a></b> <b>andere Kurstage auf Anfrage</b>	

**Kosten** Die erste Lektion ist eine unverbindliche Probelektion  
Kursbeitrag zahlbar am Schluss der ersten Lektion

**Infos und Anmeldung:** <http://www.kimedo.ch/einführungskurse>  
e-mail [markus.lanz@budo-team.ch](mailto:markus.lanz@budo-team.ch)  
Telefon 079 331 10 95

