

# Gratis Schnuppertraining

柔

Ju-Jitsu

術

## Selbstverteidigung

Chum mach au mit!

Ju-Jitsu ist effiziente Selbstverteidigung für Frauen und Männer, aber auch Sport, Spass und Kunst



**Wann:** Jeden Montag und Mittwoch  
20:15 – 21:45 Uhr

**Ort:** Trainingslokal  
Weisse Löwen Zürich (WLZ)  
Winterthurerstr. 703  
8051 Zürich-Schwamendingen

**Wer:** Frauen + Männer ab 16 Jahren  
keine Vorkenntnisse erforderlich

**Kleidung:** normale Turnbekleidung oder Trainer

**Infos:** [martin.vetterli@bluwin.ch](mailto:martin.vetterli@bluwin.ch)

mehr über uns auf: [www.wlz.ch](http://www.wlz.ch)

