

TAISO - digitale Online-Trainings



| Datum | Thema | Referent*in |
|--------------|---|---------------------------------|
| 12.01. | Taiso - mit allgemeinen und judospezifischen Übungen | Jens Malewany |
| 19.01. | Taiso-Power - Übungen mit dem Deuserband | Dirk Mähler + Marcus Temming |
| 26.01. | Taiso - Übungen zur Mobilisation, Stabilisation und Kräftigung | Ulla Ließmann |
| 02.02. | Taiso - Übungen mit dem Judo-Gürtel (Obi) | Michael Weyres |
| 09.02. | Japanisches Taiso | Kansetsu Eguchi |
| 16.02. | Taiso - Training der Fitness, Kondition & Koordination (nach Musik) | Ulla Loosen |
| 23.02. | Russisches Taiso | Eduard Matijass |
| 02.03. | Taiso no Kata | Carsten Stiller |
| 09.03. | Fit mit Taiso - Workout mit Musik | Irina Arends |
| 16.03. | Taiso mit Tai-sabaki & Tandoku-renshu | Wolfgang Dax- Romswinkel |
| 20.03. | Landesweite Auftaktveranstaltung Taiso (wenn möglich) | |

Zielgruppe: ältere jugendliche und erwachsene Judoka

Rückfragen zu Taiso: Angela Andree, Tel.: 0203/7381-627, E-Mail:
angela.andree@nwjv.de