

TAISO
DAS 4. ELEMENT DES JUDO



TAISO-TUESDAY

NWJV-Taiso-Trainingsplan April 2021

13.04.2021

Taiso und Yoga
-in Balance bleiben
mit Nicole Riquier

20.04.2021

Taiso - koordinativ & fit
mit Michael Weyres

27.04.2021

Taiso
Fitness-Tipps und Kicks mit Atemi-
Techniken mit Carsten Stiller

Rückfragen zu Taiso bei Angela Andere (Tel.: 0203 7381 627 oder
Angela.andree@nwjv.de)

Anmeldung bis 14:00 am jeweiligen Trainingstag bei Jens Malewany
(Jens.malewany@nwjv.de)