



Aufbaukurs



TAISO

Gold



Taiso ist in Japan ein beliebter Fernseh-Frühspor für Jung und Alt.
Im Grunde handelt es sich um eine Art rhythmische "Schwunggymnastik".

Es geht weniger um Kraft als um Beweglichkeit.

Federnde Bewegungen dehnen die Sehnen, sanftes Kreisen mobilisiert die Gelenke.
Abgerundet wird Taiso mit Atem-, Stabilisations- und Konzentrationsübungen.

Kursdauer Gold: 06.05. - 22.07.2026 (10x)

Zeit: Mittwoch 18.00 - 19.00 Uhr

Ort: Kleine Halle TSV Wachendorf, Fürther Straße 47

Teilnehmer: Alter 12 - 75 Jahre

Vorkenntnisse aus Grundkurs von Vorteil, Grundfitness vorausgesetzt

Für Mitglieder des TSV Wachendorf kostenlos

Kursgebühr für Nichtmitglieder: **40 Euro** mit Kurskarte durch Überweisung

Veranstalter: Judoabteilung TSV Wachendorf e. V.

Trainer: Baumgürtel / Röck (lizenzierte Taisolehrer)

Anmeldeformular herunterladen unter:

https://www.tsv-wachendorf.de/images/judo/judo_Anmeldung_Kurs_Taiso-Gold.pdf

Formular ausfüllen und als PDF an judo@tsv-wachendorf.de zurücksenden.

Anmeldeschluß: **29.04.2026**

