

TAISO - digitale Online-Trainings



Datum	Thema	Referent*in
12.01.	Taiso - mit allgemeinen und judospezifischen Übungen	Jens Malewany
19.01.	Taiso - Übungen mit dem Judo-Gürtel (Obi)	Michael Weyres
26.01.	Taiso - Übungen zur Mobilisation, Stabilisation und Kräftigung	Ulla Ließmann
02.02.	Taiso-Power - Übungen mit dem Deuserband	Dirk Mähler + Marcus Temming
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 - Tai-sabaki	Wolfgang Dax-Romswinkel
09.03.	Fit mit Taiso - Workout mit Musik	Irina Arends
16.03.	Taiso no Kata	Carsten Stiller
20.03.	Landesweite Auftaktveranstaltung Taiso	

Zielgruppe: ältere jugendliche und erwachsene Judoka