



Ob Yoga aus Indien oder Tai Chi aus China, bedeutet Taiso (**Tai**-der Körper; **so**-die Gymnastik) die traditionelle Bewegungsform und ganzheitliches Training aus Japan. Dabei werden Körper und Geist dank traditionellen und modernen Trainingsmethoden gestärkt.

Alter : ab 18 Jahre

Kursort: Im Dojo des Judo & Ju-Jitsu Club Solothurn, Adlergasse 7, hinter dem Kino Capitol

Bekleidung: Trainer/Turnkleider, Finken (Schuhe werden beim Eingang ausgezogen). Möglichkeit zu duschen in den Garderoben

Anfahrt: Veloparking beim Kino Capitol. Autoparking beim Dornacherplatz (Berntor) oder blaue Zonen

Teilnahmebedingungen:

- Lust auf Training mit und ohne Partner
- Lust auf eine bessere Körperwahrnehmung
- Keine Vorkenntnisse von Kampfkunst nötig
- Selbstverantwortung für die eigenen Fähigkeiten
- Nicht studieren, einfach machen ☺

Versicherung: ist Sache des Teilnehmenden

Zeit: Mittwochs 09.30 Uhr – 10.45 Uhr

Kosten: CHF 15.00 / Lektion (in Rechnung monatlich gestellt)
Probetraining möglich, kostenlos und unverbindlich

Anmeldung an: Philippe Ogay, Dipl. Physiotherapeut, 079 794 83 47

In Zusammenarbeit mit