



Taiso bezeichnet die traditionelle Bewegungsform und das ganzheitliche Turnen aus Japan. Moderne und professionelle Trainingsmethoden zur Kräftigung, Ausdauer, Koordination und Entspannung ergänzen das Programm. Das Training findet in einer entspannten und dynamischen Atmosphäre statt.

Zielgruppe: Erwachsene, aktive Rentnerinnen und Rentner
Keine Vorkenntnisse nötig

Zeit: Freitags 09.15 Uhr – 10.30 Uhr

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

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
- Neugier und Spass für Bewegung
- Allein und mühelos vom Boden aufstehen können
- Motivation für die eigene Gesundheit

Bekleidung: Turnkleider, lange Hosen. Finken im Gang. Trainiert wird ohne Schuhe auf Judomatten

Versicherung: ist Sache des Teilnehmenden

Kosten: CHF 20.00 / Lektion, Bar (CHF 15.00 für Clubmitglieder)
Probetraining möglich, kostenlos und unverbindlich

Anmeldung bei: Philippe Ogay, Dipl. Physiotherapeut, J&S Judoleiter und langjährigen Judoka, 079 794 83 47

Video:



In Zusammenarbeit mit

Solothurn **JUDO**
Ju-Jitsu Club