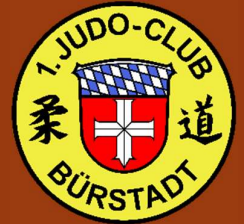




Schnupperkurs



Was ist Taiso?

- Das 4. Element des Judo
- Wellness für die Gelenke
- Übungen zur Mobilisation, Kräftigung und Entspannung
- Bewegungsformen aus dem Yoga, Qi Gong sowie von japanischen Kampfsportarten
- Schulung des Körpers und des Geistes
- Und soll Freude an der Bewegung wecken

Wann?

- Sa, den 07.11.2020 von 15:00-16:30 Uhr

Wo?

- Bürstadt – Sporthalle der Erich-Kästner-Schule

Referent?

- Nadine Müller > *Physiotherapeutin und Judo-Trainer C* <

Ist das auch etwas für mich?

- Absolut, du brauchst keine Vorkenntnisse, es ist für jede Altersgruppe (ab 16 Jhr) und Fitnesslevel geeignet

Was muss ich mitbringen?

- Bequeme Sportkleidung, etwas zu trinken, falls vorhanden Gymnastikmatte (bzw. Judomatten vor Ort)

Kosten?

- Keine

Die aktuellen Hygieneregeln nach den Vorgaben der Ordnungsgeber, der Empfehlung des RKI und des Landessportbunds werden eingehalten.

Des Weiteren:

- Abstandsregelung 1,5 m
- kein Körperkontakt
- Desinfektionsmittel stellt der Verein
- Trainingsprotokoll u. Aufnahme der Kontaktdaten nach DSGVO

