

**TAISO**  
DAS 4. ELEMENT DES JUDO



# TAISO-TUESDAY

NWJV-Taiso-Trainingsplan April 2021

**13.04.2021**

Taiso und Yoga  
-in Balance bleiben  
mit Nicole Riquier

**20.04.2021**

Taiso - koordinativ & fit  
mit Michael Weyres

**27.04.2021**

Taiso  
Fitness-Tipps und Kicks mit Atemi-  
Techniken mit Carsten Stiller

Rückfragen zu Taiso bei Angela Andere (Tel.: 0203 7381 627 oder  
Angela.andree@nwjv.de)

Anmeldung bis 14:00 am jeweiligen Trainingstag bei Jens Malewany  
(Jens.malewany@nwjv.de)