



TAISO

MOBILISIEREN AUF DIE SANFTE ART

Was ist Taiso?

**Taiso ist ein optimales Sport- und Bewegungsangebot, welches die funktionalen physiologischen Prozesse aktiviert und so einen Beitrag zur Gesundheitsförderung - auch für Nicht-Kampfsportler/Innen leistet
Es gibt im Taiso keine kämpferischen Übungsformen.**

Lediglich die fernöstliche Lebensphilosophie ist Bestandteil.

Taiso (Tai-der Körper; so-die Gymnastik)

- **ein individuelles Training (ohne/mit Partner*in) bestehend aus Übungen zur Verbesserung der: Mobilisation/Beweglichkeit, Kraft, Koordination, Atmung und der inneren Ausgeglichenheit.**
- **die Verbindung von japanischer Tradition und sportlicher Moderne**

**TRAINING: MITTWOCH, 20:00 – 21:00 UHR
IM NEUEN DOJO (AM EXERZIERPLATZ 28) MIT SVEN**

