

# sport *im* park



## Der 1. Judo-Club

### Mönchengladbach e.V.

bietet Tai so für jedermann an. Tai so ist ein **individuelles Training** mit und/oder ohne Partner. Tai so besteht aus Übungen zur Verbesserung der Mobilisation/Beweglichkeit, Kraft, Koordination, Atmung und der inneren Ausgeglichenheit.



Ort / Treffpunkt :

Adresse:

Tag :

Termine:

Uhrzeit:

Kontakt:

Parkplatz Volksgarten

Carl-Diem-Straße 2-4,

41065 Mönchengladbach

Montag und Donnerstag

04.07., 07.07., 01.08. und 04.08.2022

11:00– 12:00 Uhr

info@1jcmg.de

#### **Bitte beachten:**

Gemütliche Kleidung, Yogamatte und Getränke mitbringen.

#### **Keine Vorkenntnisse erforderlich!**

Mitmachen kann jeder ab 16 Jahre – jüngere Teilnehmer\*innen können in Begleitung eines Erziehungsberechtigten teilnehmen, soweit die Begleitperson die Aufsicht übernimmt.

