

NEU BEIM JC HENNEF

Taiso – fit und aktiv

Ausdauer · Kraft · Beweglichkeit · Spaß

Ab dem 5. November starten wir mit unserem neuen Taiso-Angebot!

Was ist Taiso?

Taiso verbindet Bewegung, Kraft und Ausdauer zu einem abwechslungsreichen Ganzkörpertraining. Mit verschiedenen Übungen werden Beweglichkeit, Koordination und Fitness verbessert – und natürlich kommt auch der Spaß nicht zu kurz.

Taiso ist für Erwachsene jeden Alters geeignet. Judo-Vorkenntnisse sind nicht erforderlich – einfach mitmachen und ausprobieren!

Wann?

Jede zweite Woche donnerstags von 18:30 bis 20:00 Uhr

ab 5. November 2026 bis Ende Januar 2027

Wo?

Turnhalle der Gesamtschule Meiersheide, Meiersheide 20

Anmeldung

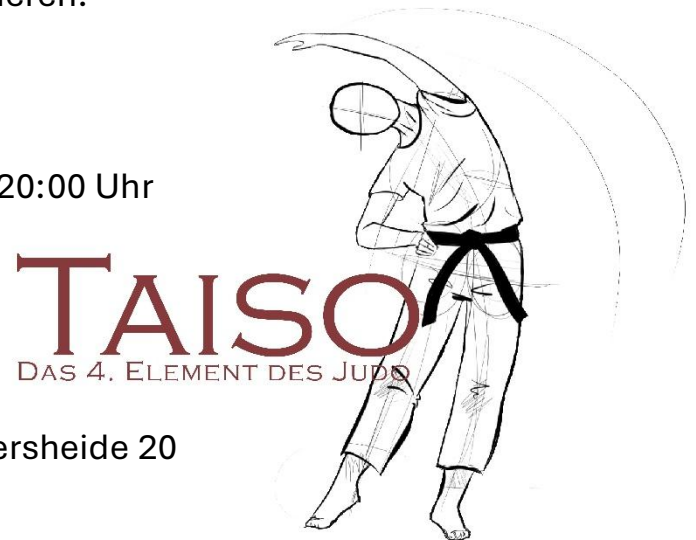
Per E-Mail an: kurse@jc-hennef.de

Die Kursgebühr ist vor Kursbeginn zu überweisen. Die Kontodaten erhältst du nach der Anmeldung

Kosten

Vereinsmitglieder: kostenlos

Nichtmitglieder: 40 € für den gesamten Kurs (6 Trainingseinheiten)



Neugierig geworden? Komm vorbei und mach mit – wir freuen uns auf dich!