

ONLINE-ANGEBOT



Taiso am Morgen – gemeinsam mit Kultur & Bewegung in den Tag

montags, mittwochs, freitags 8-8:15 Uhr / August-Dezember 2026

FRÜHSPORT | BELEBEND | GESUNDHEIT | VON ZU HAUSE TEILNEHMEN

Die kostenfreie Online-Reihe „Taiso am Morgen – gemeinsam mit Kultur & Bewegung in den Tag“ bietet dreimal pro Woche – montags, mittwochs und freitags jeweils von 8:00 bis 8:15 Uhr – sanfte japanische Morgengymnastik mit inspirierenden kurzen kulturellen Impulsen per Zoom. Die Teilnahme ist bequem von zu Hause aus möglich.

Taiso ist eine japanische Morgengymnastik, die immer die gleichen Bewegungen hat (3-5 Minuten). Die Bewegungen können im Stehen, Sitzen oder Liegen ausgeführt werden und fördern Mobilität, Gleichgewicht und Wohlbefinden. Ergänzt wird das Programm durch kurze literarische Beiträge.

Kostenfreie Anmeldung unter www.diegutestunde.org



Copyright: Mikhail Nilov



Die Online-Veranstaltungsreihe wird gefördert durch das Hessische Ministerium für Digitalisierung und Innovation.



HESSEN
Hessisches Ministerium
für Digitalisierung und
Innovation