KAHA® ... geht weiter !

Was ist KAHA® ?

KAHA heißt übersetzt aus der Sprache der Maori „energiegeladen, Kraft" und ist inspiriert von Taiji, Qigong, dem Haka (traditionelle ausdrucksstarke Bewegungen der Ureinwohner Neuseelands) und dem klassischen Yoga. Langsam und fließend geht eine Bewegung in die andere über, sodass immer genügend Zeit bleibt, diese kontrolliert auszuführen und einen sofortigen Effekt zu spüren - eine gesunde Balance zwischen Beweglichkeit und Stabilität des Körpers.

KAHA®

- ... ist mobilisierend fordernd und für den Geist beruhigend
- ... kräftigt, dehnt und entspannt entscheidende Muskelgruppen
- ... ist von jedem Teilnehmer und in jedem Alter durchführbar
- ... und führt zu innerer Ruhe

INNERE RUHE spüren...
ENERGIE geladen sein...
STÄRKE fühlen...

Für wen wurde KAHA® entwickelt?

- Kurseinsteiger, Sportanfänger und Wiedereinsteiger
- Jüngere und ältere Kursteilnehmer mit unterschiedlichem Fitnesslevel
- Übergewichtige Personen
- Leistungsschwächere Personen, Personen mit leichten Gelenk- und Rückenbeschwerden

Wann und wo wird KAHA® angeboten?

- 8 Einheiten als Kurs am 07.08., 14.08., 21.08., 28.08., 04.09., 11.09., 18.09. und 25.09.
- alle Termine jeweils von 19:00 bis 20:15 Uhr
- in der Turnhalle der Stadtsporthalle, Friedrich-Ludwig-Jahn-Straße 10, Neu-Anspach
- für Teilnehmer/innen, die bereits Mitglied der SGA sind und Aktivenbeitrag der Abteilung Turnen zahlen, ist der Kurs kostenfrei
- für Nichtmitglieder der SGA beträgt der Kursbeitrag € 48

Wo kann ich mich für den Kurs KAHA® anmelden?

- eine verbindliche Anmeldung richtest Du bitte bis spätestens 05.08.2018 an die Kursleiterin Jutta Schlapp per Mail: jutta.schlapp@t-online.de und Fragen werden gerne unter Tel.Nr. 0170-3810843 beantwortet
- ein Anmeldeformular und weitere Informationen zu unseren vielfältigen Sportangeboten findest Du unter: www.turnen.sganspach.de und www.sganspach.de

COME IN AND FEEL IT!

www.sganspach.de
www.turnen.sganspach.de
fb.com/SG1862Anspach
Instagram: sg_1862_anspach

SG 1862 ANSPACH
- Das ist mein Verein -

www.aroha-academy.de