KAHA®

NEUE Termine!

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. Grundsätzlich besteht KAHA® aus einem Flow-Training mit 3 vorchoreografierten Tracks und einer mentalen Ausklingphase. 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. Die Musik stammt von Bands hauptsächlich aus Neuseeland, Samoa und Hawai und verstärkt die Emotionen und Motivation.

INNERE RUHE spüren...

KAHA®

- ... ist mobilisierend fordernd und für den Geist beruhigend
- ... kräftigt, dehnt und entspannt entscheidende Muskelgruppen (Kräftigung und Mobilisierung der Rücken-, Schulter- und Nackenmuskulatur)
- ... gibt innere Ruhe und Gelassenheit
- ... ist von jedem Teilnehmer und in jedem Alter durchführbar

ENERGIE geladen sein...

Für wen wurde KAHA® entwickelt?

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

STÄRKE fühlen...

Die Einzelheiten:

- der Kurs beinhaltet 6 Termine á 60 Minuten am 10.08., 17.08., 24.08., 31.08., 28.09. und 05.10.2021 (kostenfreie Schnupperstunde am 03.08.!)
- und findet jeweils dienstags von 19:00-20:00 Uhr in Halle 1 der Walter-Ernst-Halle, Friedrich-Ludwig-Jahn-Straße 10, Neu-Anspach statt
- für Mitglieder der SGA beträgt der Kursbeitrag 21€
- für Nichtmitglieder beträgt der Kursbeitrag 42€
- das aktuelle Wiedereinstiegs-/Hygienekonzept der Abteilung Turnen ist zu beachten
- Fragen sowie eine verbindliche Anmeldung sind an die Kursleiterin Jutta Schlapp per Mail zu richten: jutta.schlapp@icloud.com
- die nötigen Formulare zum Kurs und weitere Informationen zu unseren vielfältigen Sportangeboten findet man unter:

www.turnen.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