

# 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 Hawaii und verstärkt die Emotionen und Motivation.

## 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

## 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

## Die Einzelheiten:

- der Kurs beinhaltet 5 Termine á 60 Minuten vom 14.06.-12.07.2022
- und findet jeweils dienstags von 19:00-20:00 Uhr in der Turnhalle OG der Walter-Ernst-Halle, Friedrich-Ludwig-Jahn-Str. 10, Neu-Anspach statt
- für Mitglieder der SGA beträgt der Kursbeitrag 17,50€, Nichtmitglieder zahlen 35€
- Fragen sowie eine verbindliche Anmeldung sind an die Kursleiterin Jutta Schlapp per Mail zu richten: schlapp.turnen.sga@icloud.com
- die nötigen Formulare zum Kurs und weitere Informationen zu unseren vielfältigen Sportangeboten findet man unter:

[www.turnen.sganspach.de](http://www.turnen.sganspach.de)

COME IN AND FEEL IT!

[www.sganspach.de](http://www.sganspach.de)

[www.turnen.sganspach.de](http://www.turnen.sganspach.de)

[fb.com/SG1862Anspach](https://fb.com/SG1862Anspach)

Instagram: [sg\\_1862\\_anspach](https://www.instagram.com/sg_1862_anspach)

SG1862  
ANSPACH

- Das ist mein Verein -



[www.aroha-academy.de](http://www.aroha-academy.de)