Neuer KAHA® - Kurs !

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

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?

- 6 Einheiten als Kurs am 06.03., 13.03., 20.03., 27.03., 03.04. und 10.04.2019
- alle Termine jeweils mittwochs von 18:30 bis 19:30 Uhr
- im Gymnastikraum 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 € 36

Wo kann ich mich für den Kurs KAHA® anmelden?

- eine verbindliche Anmeldung richtest Du bitte per Mail an: 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

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