

KAHA®

- eine gesunde Balance zwischen Beweglichkeit und Stabilität -

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.

INNERE RUHE spüren...

Die Musik zu KAHA® stammt von Bands aus Neuseeland, Samoa und Hawaii. Sie verstärkt Emotionen und Motivation, daher eignet sich dieses Sport-Programm für Menschen, die sich gerne auf einer „emotionalen Ebene“ bewegen wollen.

ENERGIE geladen sein...

Dabei geht jede Bewegung fließend in die andere über. Dieses Flow-Training ist ein tragendes Element des Programms. Grundsätzlich besteht eine etwa 60-minütige Kursstunde aus 4 vorchoreografierten ca. zehnmütigen Phasen, sogenannten „Tracks“.

STÄRKE fühlen...

Die einzelnen Phasen werden alle im Stand ausgeführt und bieten im Detail unterschiedliche Anforderungen an die Teilnehmenden:

- Ankommen, innere Ruhe, Anspannung, Entspannung
- Entwickeln und Spüren der (inneren) Kraft
- Bewegungsdynamik, Anspruch an das Herz-Kreislauf-System
- mentales Ausklingen, Dehnung, Entspannung

Entwickelt wurde KAHA® u.a. für:

- Sportanfänger oder Wiedereinsteiger,
- übergewichtige und leistungsschwächere Personen,
- Jüngere und Ältere mit ganz unterschiedlichem Fitnesslevel.
- Letztendlich also für ALLE,
die sich diese spannende Kombination nicht entgehen lassen möchten.



Der Kurs beinhaltet 9 Termine in der Zeit vom 07.05. - 02.07.2024 .

**Das Training findet jeweils dienstags von 19:00 - 20:00 Uhr in der Turnhalle der Walter-Ernst-Halle,
Friedrich-Ludwig-Jahn-Str. 10, Neu-Anspach statt.**

Für Mitglieder der SGA beträgt der Kursbeitrag 31,50€, Nichtmitglieder zahlen 63€.

Die Kursleiterin Jutta Schlapp beantwortet gerne Fragen und nimmt auch die Anmeldungen entgegen:
per Mail an => schlapp.turnen.sga@icloud.com

Das Anmeldeformular sowie weitere Informationen zum Kurs und über die anderen vielfältigen Sportangebote der Turnabteilung findet man unter: <https://turnen.sganspach.de> oder über QR-Code:



COME IN AND FEEL IT!
... für mehr SGAktivität ...
www.turnen.sganspach.de
www.sganspach.de
Facebook: SGAnspach
Instagram: sganspach1862

Der Kurs ist ausgezeichnet mit dem Qualitätssiegel für Gesundheitssport:



www.aroha-academy.de