



Schnuppern beim SV Falke Rosenthal

auch für Mitglieder des TSV Schwicheltdt



KAHA

INNERE RUHE spüren...

ENERGIE geladen sein...

STÄRKE fühlen...



KAHA

Schnupperstunde am

Dienstag, den 17.04.2018

von 18.15 Uhr bis 19.15 Uhr

Turnhalle der GS Ros./Schw.

Elke Wedepohl-Greinke

AROHA®-Instructor

KAHA®-Instructor

Tel. 05171 55502

www.aroha-academy.de

*Verbesserung des Körpergefühls
und der Balance*

*Festigung und Kräftigung
verschiedener Muskelgruppen*

*Entspannung
und Mobilität*



Schnuppern beim SV Falke Rosenthal



auch für Mitglieder des TSV Schwicheldt

KAHA

KAHA® ...

stammt aus der Sprache der Maori und bedeutet „stark“, „mutig“, „energiegeladen“.

Es ist ein neues Kursprogramm, das dem Teilnehmer über die Ausführung von langsamen Bewegungen hauptsächlich im Stand genügend Zeit gibt, jede Bewegung effektiv ausführen und spüren zu können. Dabei stehen im Mittelpunkt Bewegungen, die dem *Qi Gong*, *Taiji*, *Yoga*, *Rückenschule* und *Sturzprophylaxe* entstammen sowie inspiriert sind vom Kursprogramm „*AROHA*“

KAHA® ...

- ist mobilisierend fordernd und für den Geist beruhigend
- kräftigt, dehnt und entspannt entscheidende Muskelgruppen
- ist von jedem Teilnehmer und in jedem Alter durchführbar, besonders hinsichtlich der Koordination, Konzentration und muskulären Voraussetzungen
- gibt innere Ruhe und Gelassenheit
- führt zu Entspannung und Stressabbau

KAHA® steigert ...

- die Kraftausdauer,
- die Dehnung/Flexibilität,
- die Koordination und Körperkontrolle
- die geistige Vitalität



Infos unter www.aroha-academy.de

**Schnupperstunde am Dienstag, den 17.04.2018
von 18.15 Uhr bis 19.15 Uhr in der Turnhalle der GS Ros./Schw.**

Elke Wedepohl-Greinke, AROHA®-Instructor, KAHA®-Instructor
Tel. 05171 55502, E-Mail: ewedegrei@web.de

Auch Nichtmitglieder sind herzlich willkommen.