



Neuer Kurs beim SV Falke Rosenthal

auch für Mitglieder des TSV Schwicheldt



KAHA

INNERE RUHE spüren...

ENERGIE geladen sein...

STÄRKE fühlen...



KAHA

**7 Abende jeweils dienstags
vom 20.08. bis 01.10.2019,
18.30 Uhr bis 19.30 Uhr**

Turnhalle der GS Ros./Schw.

Elke Wedepohl-Greinke

AROHA®-Instructor

KAHA®-Instructor

Tel. 05171 55502, Mail ewedegrei@web.de

www.aroaha-academy.de

GYM WELT
GYMNASTIK + FITNESS IM VEREIN

Auch Nichtmitglieder sind herzlich willkommen, Kursgebühr für Nichtmitglieder: 28 €

Verbesserung des Körpergefühls
und der Balance

Festigung und Kräftigung
verschiedener Muskelgruppen

Entspannung
und Mobilität



Neuer Kurs beim SV Falke Rosenthal

auch für Mitglieder des TSV Schwicheltdt



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

an **7 Abende** jeweils **dienstags** vom **20.08. bis 01.10.2019**,
18.30 Uhr bis 19.30 Uhr, in der **Turnhalle der GS Rosenthal-Schwicheltdt**

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

Auch Nichtmitglieder sind herzlich willkommen.

Kursgebühr für Nichtmitglieder: 28 EURO



*Verbesserung des Körpergefühls
und der Balance*

*Festigung und Kräftigung
verschiedener Muskelgruppen*

*Entspannung
und Mobilität*