

neues Sportangebot im TSV Launsbach

KAHA®

Kraft • Mobilisation • Entspannung



KAHA® ist ein Sportprogramm mit kräftigenden und mobilisierenden Elementen, besonders für die Schulter-, Nacken- und Rückenmuskulatur. Fließende Bewegungen, die im Stand ausgeführt werden, gehen ineinander über und geben ein Gefühl von Stärke, innerer Ruhe und Entspannung. Wichtige Muskelgruppen werden gekräftigt und gedehnt. Es entsteht eine gesunde Balance zwischen Beweglichkeit und Stabilität.

Die Musik von Bands aus Neuseeland, Samoa und Hawaii verstärkt die Emotionen und die Motivation.

KAHA® beinhaltet u. a. Elemente aus Qigong, Taiji, Rückenschule und dem klassischen Yoga.

Das Training kann ohne Vorkenntnisse, in jedem Alter und von Teilnehmer*innen mit unterschiedlichem Fitnesslevel ausgeführt werden.

Sporthalle Bürgerhaus Launsbach

Beginn: 02. November 2023

donnerstags von 19:00 – 20:00 Uhr

Weitere Informationen erhaltet ihr gerne mit einer email an: KAHA-TSV@gmx.de

