

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 vor-choreografierten 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 Fitness-Level
- letztendlich also für ALLE,
die sich diese spannende Kombination nicht entgehen lassen möchten



Das Kursangebot beinhaltet 2 separat buchbare Blöcke á 4 Termine in der Zeit vom 29.04. - 15.07.2025.

Das Training findet jeweils dienstags von 19:00 - 20:00 Uhr

in der Turnhalle der Walter-Ernst-Halle (OG), Friedrich-Ludwig-Jahn-Str. 10, Neu-Anspach statt.

Für Mitglieder der SGA beträgt der Kursbeitrag pro Block 14€, für Nichtmitglieder 28€.

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Die Kursleiterin Jutta Schlapp beantwortet gerne Fragen und nimmt auch die Anmeldungen entgegen:
bitte per Mail an => gesundheit.turnen@sganspach.de

Das Formular zur Anmeldung und nähere Details zum Kurs, weiteren Sportangeboten, Veranstaltungen und Neuigkeiten im Verein findet man unter: <https://sganspach.de> oder über QR-Code:



COME IN AND FEEL IT!
... für mehr SGAktivität ...

Web: <https://sganspach.de>
Facebook: [Turnen.SGAnspach](https://www.facebook.com/Turnen.SGAnspach)
Instagram: [turnen.sganspach](https://www.instagram.com/turnen.sganspach)

Der Kurs ist ausgezeichnet mit dem
Qualitätssiegel für Gesundheitssport

