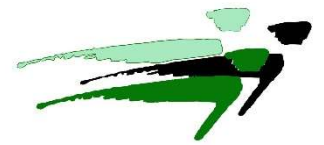




Gesundheitsprogramm

der



TG GEISLINGEN



**KAHA®**

### Was ist KAHA® ?

KAHA heißt übersetzt aus der Sprache der Maori „energiegeladen, Kraft“, ist inspiriert vom Taiji, Qigong, dem Haka (traditionelle ausdrucksstarke Bewegungen der Ureinwohner Neuseelands) und dem klassischen Yoga. Langsam und fließend geht eine Bewegung in die andere über, sodass immer genügend Zeit bleibt, diese kontrolliert auszuführen und einen sofortigen Effekt zu spüren - eine gesunde Balance zwischen Beweglichkeit und Stabilität des Körpers. Es kräftigt, dehnt und entspannt entscheidende Muskelgruppen und führt zu innerer Ruhe.

### KAHA®

- effektives Schulter-, Rücken- und Beintraining, um typischen Beschwerden entgegenzuwirken
- gesunde Balance zwischen Beweglichkeit und Stabilität
- Stressabbau, Gefühl von Entspannung, Mobilität und innerer Ruhe
- 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.

### Wie ist das Programm strukturiert?

Grundsätzlich besteht ein Übungsprogramm aus 4 vorchoreografierten zehnminütigen Tracks und einer mentalen Ausklingphase.

Die einzelnen Phasen bieten im Detail unterschiedliche Anforderungen an den Teilnehmer. Jede Bewegung geht fließend in die andere über, d. h. das Flow- Training ist ein tragendes Element des Programms.

Kräftigung

Entspannung

Beweglichkeit

Stabilität

Innere Ruhe

**Kursleitung:** Ulrike Schweizer-Ehrhardt, Diplom-Sportlehrerin

**Zielgruppe:** Kurseinsteiger, Sportanfänger und Wiedereinsteiger, jüngere und ältere Kursteilnehmer mit unterschiedlichem Fitnesslevel, übergewichtige Personen, Leistungsschwächere Personen, Personen mit leichten Gelenk- und Rückenbeschwerden

**Kursdauer:** Kursbeginn: 08.01.2020 - 19:15 - 20:15 Uhr - 10 Mal

**Kursort:** Untere Jahnhalle Geislingen

**Gebühren:** 60 € bzw. 40 € (für TG-Mitglieder), die erste Schnupperstunde ist kostenlos

### Informationen und Anmeldung:

Ulrike Schweizer-Ehrhardt, Telefon tagsüber: 07331 - 2004 56, Email: use@medipha.de