

# GODESBERGER TURNVEREIN 1888 e.V.



## KAHA®

bedeutet in der Sprache der Maori kraftvoll, energiegeladen.

KAHA® ist ein Fitnessprogramm, welches durch die Kraft von Bewegung und Musik Emotionen aktivieren kann, die unser Nervensystem beruhigen oder auf eine gute Weise anregen. Körper, Geist und Seele werden gleichermaßen berührt.

Bei KAHA® gehen kraftvolle Bewegungen fließend in sanfte, ruhige Bewegungselemente über. Diese sind zu Musikkompositionen neuseeländischer Bands vorchoreographiert und durch eine bildhafte Anleitung durch die Übungsleiterin leicht von den Teilnehmer\*innen auszuführen.

KAHA® trainiert Kraft, Koordination, Konzentration und Gleichgewicht. Alle Strukturen des Körpers werden sanft und dennoch kraftvoll mobilisiert. Der Wechsel zwischen anspannenden und entspannenden Bewegungselementen bewirkt eine dynamische Entspannung nach dem Kurs.

Das Kursprogramm ist von jedem Teilnehmer\*in und in jedem Alter durchführbar.

<b>Termine:</b>	<b>dienstags, 19:00 – 20:00 Uhr</b>	
<b>Kursdauer:</b>	<b>10 Wochen</b> (außer in den Schulferien)	
<b>Kursbeginn:</b>	<b>20.02. – 07.05.2024</b>	
<b>Ort:</b>	<b>Turnhalle Bodelschwingschule, Am Woltersweiher 10, 53175 Bonn</b>	
<b>Kursgebühr:</b>	<b>Mitglieder:</b>	<b>20,00 €</b>
	<b>Gastmitglieder:</b>	<b>50,00 €</b>
<b>Leitung:</b>	<b>Annette Unkel</b>	

Anmeldung und Information:

☎: 0228-9 35 94 17 (Di., Mi. 9:00-13:00 Uhr, Do. 16:00-18:00 Uhr)

💻: [orgasport@godesberger-tv-1888.de](mailto:orgasport@godesberger-tv-1888.de)