

BF71076 KAHA® Sommerkurs - schenkt neue Energie und Gelassenheit

| | |
|-------------|--|
| Beginn | Dienstag, 01.07.2025, 18:00 - 19:00 Uhr |
| Kursgebühr | 38,80 € |
| Dauer | 7 Termine |
| Kursleitung | Silke Busch |
| Kursort | Alte Schule Lauenbrück, Schülerweg 3, 27389 Lauenbrück |

Entdecken Sie die wohltuende Verbindung von sanfter Bewegung, innerer Ruhe und harmonischer Musik! KAHA® ist ein gelenkschonendes Training, inspiriert vom Haka-Tanz der Maori, TaiChi, QiGong und Yoga. Es erwartet Sie eine gesunde Balance zwischen Beweglichkeit und Stabilität; Kräftigung und Entspannung für den Körper; Ruhe und Klarheit für den Kopf. Mit Musik aus Neuseeland, Samoa und Hawaii erleben Sie ein Training, das ein bisschen wie Tai Chi zu sanften Klängen ist – ideal, um Energie zu tanken und den Alltag hinter sich zu lassen. KAHA® ist für alle offen – es sind keinerlei Vorkenntnisse oder ein bestimmtes Fitnesslevel erforderlich. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Hallenschuhe, etwas zu Trinken.

(Keine Gebührenermäßigung möglich)

Termine

| Datum | Uhrzeit | Ort |
|------------|-------------------|--------------------------------------|
| 01.07.2025 | 18:00 - 19:00 Uhr | Alte Schule Lauenbrück, Schülerweg 3 |
| 08.07.2025 | 18:00 - 19:00 Uhr | Alte Schule Lauenbrück, Schülerweg 3 |
| 15.07.2025 | 18:00 - 19:00 Uhr | Alte Schule Lauenbrück, Schülerweg 3 |
| 22.07.2025 | 18:00 - 19:00 Uhr | Alte Schule Lauenbrück, Schülerweg 3 |
| 29.07.2025 | 18:00 - 19:00 Uhr | Alte Schule Lauenbrück, Schülerweg 3 |
| 05.08.2025 | 18:00 - 19:00 Uhr | Alte Schule Lauenbrück, Schülerweg 3 |
| 12.08.2025 | 18:00 - 19:00 Uhr | Alte Schule Lauenbrück, Schülerweg 3 |