

BH71074 KAHA® - schenkt neue Energie und Gelassenheit

Beginn	Dienstag, 05.05.2026, 18:00 - 19:00 Uhr
--------	---

Kursgebühr	38,80 €
------------	---------

Dauer	7 Termine
-------	-----------

Kursleitung	Silke Busch
-------------	-------------

Kursort	, 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
05.05.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Alte Schule Lauenbrück, Aula
12.05.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Alte Schule Lauenbrück, Aula
19.05.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Alte Schule Lauenbrück, Aula
26.05.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Alte Schule Lauenbrück, Aula
02.06.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Alte Schule Lauenbrück, Aula
09.06.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Alte Schule Lauenbrück, Aula
16.06.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Alte Schule Lauenbrück, Aula