



Neu KAHA®

Kurs ab 03.05.2017



KAHA®

ist ein effektives Schulter-, Rücken- und Beinmuskeltraining um typischen Beschwerden entgegen zu wirken und eine gesunde Balance zwischen Beweglichkeit und Stabilität zu fördern.

KAHA®

ist inspiriert vom Taiji, Qi Gong, KungFu, Haka und dem klassischen Yoga

Kurs 1:

mittwochs

6 Termine:

8.45 Uhr - 9.45 Uhr

03.05., 10.05., 17.05., 24.05.,

31.05. und 07.06.2017

Ort :

Gymnastikraum 2 im 08- Sportzentrum UG

Seppensener Mühlenweg 44, 21244 Buchholz

Kursleitung/Anmeldung:

Manuela Habermann

Tel. 0172/4071643

Email: m.habermann@kabelmail.de

Teilnahmegebühr:

€ 36,00 pro Person (Gast)

€ 27,00 pro Person (08- Mitglied)

Mitzubringen:

bequeme Sportkleidung, Handtuch, Getränk