NEU beim Judokan / ANGESAGT in Landau

KAHA (8)

heißt übersetzt aus der Sprache der Maori
„KRAFT“ oder **„energiegeladen“**
entwickelt von Physiotherapeuten und Sportwissenschaftlern
inspiriert vom Tai Ji, Qi Gong und dem klassischen Yoga

- ist mobilisierend fordernd und für den Geist beruhigend
- kräftigt, dehnt und entspannt entscheidende Muskelgruppen
- ist von jedem Teilnehmer und in jedem Alter durchführbar
- gibt innere Ruhe und Gelassenheit
- Kurseinsteiger, Sportanfänger und Wiedereinsteiger
- jüngere u. ältere Teilnehmer mit unterschiedlichem Fitnesslevel
- übergewichtige Personen
- leistungsschwächere Personen und
Personen mit leichten Gelenk- und Rückenbeschwerden
- Kräftigung der gesamten dorsalen Streckerkette,
was Grundlage jedes effektiven Rückentrainings ist
- mehr Aktivität im Rückenstrecker, vor allem im oberen Bereich
- Kräftigung u. Mobilisierung der
Schulter- und Nackenmuskulatur erreicht, was entsprechenden
Beschwerden in diesem Bereich entgegen wirkt.

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.

Beginn: Donnerstag, **27. August 2026**, 18:00 Uhr
in der Turnhalle der Maria-Ward-Schule, LD / Xylanderstraße

Trainerin: **Christiane Estelmann**

Schriftliche Anmeldung erforderlich (s. Anmeldeformular)