

## **KAHA® Mitarbeiterkurs über die AWO-Wittenberg e.V.**

KAHA® ist ein neues Bewegungsprogramm. Der Name kommt aus der Sprache der Maori (Angehörigen der indigenen Bevölkerung Neuseelands) und heißt so viel wie „energiegeladen“, die Begleitmusik stammt von Bands aus Neuseeland, Samoa und Hawaii.

KAHA® vereint Elemente aus Tai-Chi, Kung-Fu und Hatha-Yoga und spricht Menschen aller Altersgruppen an, egal wie fit sie gerade sind. Jede/r kann mitmachen, die/der sich mehr bewegen und entspannen möchte. Bei KAHA® erreichen Sie Kräftigung, Dehnung und Stabilität der Muskulatur sowie innere Ruhe für Geist und Seele.

Bitte bringen Sie bequeme Sachen mit, Hallenturnschuhe & genügend zu Trinken.

**Termin:** Start am 09.09.2019 bis 03.02.2020

**Uhrzeit:** 19.30 -20.30 Uhr

**Wichtig:** für Versicherungsschutz: Mitglied beim SSV 90 e.V. werden

**Ort:** Turnhalle Pestalozzi in 06886 Luth. Wittenberg

**Leitung:** Juliane Nitschke, KAHA®-Instructor

**Anmeldung:** 0151/ 40803704 oder [juni@julianenitschke.de](mailto:juni@julianenitschke.de)

### **Fragen zur Mitgliedschaft:**

SSV90 Wittenberg e.V.

1. Vorsitzender Mario Schütze

0177/3313451 oder über <http://www.ssv90-wittenberg.de/>