

KAHA

Du hast Spaß an Bewegung & Lust auf was Neues?



Thema: KAHA ist mobilisierend, dennoch fordernd und beruhigt den Geist. Zu Musik in ruhigem Tempo wird mit langsamen und fließenden Bewegungen geübt. Elemente aus Quigong, Yoga, Rückenschule und Tai chi spielen vorrangig eine Rolle. KAHA ist für Frauen jeden Alters geeignet, da jede über die Intensität der Bewegungen selbst entscheidet.

Termin: Di, 26.04.2022 – 12.07.2022 (10 Treffen)
Kurs 1: 19:15 – 20:15 Uhr &
Kurs 2: 20:20 – 21:20 Uhr

Ort: DRK-Familienbildungsstätte,
Hindenburgstraße 38, 30175 Hannover/Zoo

Gebühr: 80€ (8€ pro Treffen)

Dozentin: Heilpraktikerin, Wellness- und Massagetherapeutin, Trainerin für Gesundheit u. Fitness, Schmerzspezialistin nach Liebscher & Bracht

Infos per Telefon: 0511-28 000-333

Anmeldungen: über das Kontaktformular auf unserer Homepage www.fabi.de

Anmeldeschluss am 12.04.2022