

VERSPANNUNGEN LÖSEN MIT „KAHA“



„Kaha“ beschreibt eine sanfte Sportart, die einfache, langsame Übungen aus Elementen des Yoga, Tai-Chi und der Rückenschule enthält. Mit langsamen Bewegungen werden spezielle Muskelgruppen gedehnt, gekräftigt und entspannt. Dies kann stehend ausgeführt werden, ist aber auch im Sitzen ein Genuss! Für jedes Alter geeignet und sportliche Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Da das Angebot draußen stattfindet, bitte entsprechende Kleidung anziehen.

Mittwoch, 26.06.2024

9:30 – 10:30 Uhr

Treffpunkt: Infokasten Kattenbrookstrift 121

Das Angebot ist kostenlos, eine Anmeldung ist nicht erforderlich

Ansprechpartnerinnen:

Franziska Börgmann, boergmann@win-e-v.de

Telefon: 0511 8604 - 175

Marita Schütte, marita.schuette@outlook.de

Telefon: 0177 6275 - 065

