



TV 1862 Homberg e. V.

Neu im Kursprogramm! – KAHA

STÄRKE fühlen – ENERGIE aufladen – Innere RUHE finden

Bewegen und gleichzeitig entspannen: Das ist KAHA. Die Übungen sind inspiriert vom Taiji, Qigong, AROHA und dem klassischen Yoga.

Ein sanftes aber effektives Ganzkörpertraining welches wichtige Muskelketten mobilisiert, dehnt und entspannt. Die Bewegungen sind unkompliziert und werden langsam durchgeführt, sodass immer genügend Zeit bleibt, diese kontrolliert auszuführen und es nicht zu Überlastungen kommen kann. KAHA® wirkt auf den Körper mobilisierend und den Geist beruhigend. Durch die langsamen und fließenden Bewegungen und die harmonisch darauf abgestimmte Musik bietet dieses Programm die Möglichkeit ganz leicht dem Alltag zu entfliehen, etwas für seinen Körper zu tun und innerlich zur Ruhe zu kommen.

Am 4. Februar 2019 um 18 Uhr startet der neue Kurs mit 6 Terminen im Mehrgenerationenhaus Ober-Ofleiden, Welckerstr. 1, unter der Leitung von Astrid Jänsch.

Die Kursgebühr beträgt 20 € (für Mitglieder im TV Homberg 5€). Am ersten Termin besteht die Möglichkeit unverbindlich in den Kurs rein zu schnuppern.

Anmelden kann man sich unter anmeldung_kurs@tvhomberg.de

Fit ins neues Jahr mit AROHA - Beginn 4. Februar 2019

Am Montag, den 4. Februar 2019 beginnt um 20 Uhr der nächste Aroha Kurs beim TV Homberg in der kleinen Schulturnhalle.

Der Kurs ist für 8 Stunden geplant. Aroha ist ein effektiver und unkomplizierter Kurs mit einfachen, nachvollziehbaren Bewegungen. Inspiriert ist Aroha vom neuseeländischen Haka mit seinen ausdrucksstarken und spannungsvollen Bewegungen. Kombiniert werden die Übungen mit kraftvollen Elementen aus dem Kung Fu wie zum Beispiel Schlagen mit der Faust oder Kicken mit dem Bein und ganz weichen Elementen aus dem Tai Chi. Das Ganze ist unterlegt mit einer eigens dafür komponierten Musik im Dreivierteltakt. Der ständige Wechsel von spannungsvollen und entspannenden Elementen setzt neue Energie frei. Stress wird abgebaut, Körpergefühl, Balance und Muskelflexibilität werden gefördert und verbessert.

Aroha ist für Kursneulinge, Sportanfänger und Wiedereinsteiger sowie für jüngere und ältere Kursteilnehmer mit unterschiedlichem Fitnesslevel geeignet.

Auch diesmal besteht am ersten Abend die Möglichkeit unverbindlich an der Stunde teilzunehmen und den Kurs kennenzulernen.

Die Kursgebühr beträgt für 32,00 Euro. Mitglieder des TV zahlen 8,00 Euro.

Anmelden kann man sich unter anmeldung_kurs@tvhomberg.de