



## Aktiv sein und dabei entspannen im Schlossgarten!

### Der TV 1862 Homberg e. V. bietet in Kooperation mit den Homberger Schlosspatrioten in den Ferien ein sommerliches Sportprogramm im Schlossgarten an

Immer montags bei gutem Wetter könnt ihr in der einzigartigen Atmosphäre des Schlossgartens neue Aktivitäten und Bewegungen kennenlernen.

Alle sind herzlich willkommen, egal ob Mann oder Frau, jung oder alt, Anfänger oder Fortgeschrittene. Die Teilnahme ist kostenfrei, Spenden für den Erhalt des Schlossgartens sind erwünscht!

#### **Montags um 18.30 Uhr KAHA:**

Energie aufladen .... Stärke fühlen .... innere Ruhe finden!

Mit langsamen und fließenden Bewegungen und der harmonisch darauf abgestimmten Musik bietet dieses Programm die Möglichkeit, ganz leicht dem Alltag zu entfliehen, etwas für seinen Körper zu tun und innerlich zur Ruhe zu kommen.

#### **Montags um 19.45 Uhr AROHA:**

Aroha sind einfache, unkomplizierte Bewegungen, inspiriert vom HAKA, Kung Fu und Tai Chi zu toller Musik. Festigt alle wichtigen Muskeln, verbrennt Fett und baut Stress ab!

Alle Übungen praktizieren wir im Stehen, es ist keine Trainingsmatte nötig!  
Kommt einfach vorbei und macht mit!



Viel Spaß haben die Teilnehmenden bei den Übungen im Schlossgarten zwischen den alten Mauern und im Schatten der Bäume

(Foto: privat)