



# Aroha - Kaha



## Garantierte Durchführung

### Beschreibung

Ausdauer, Kraft, Entspannung und Freude im Dreiviertel-Takt. Holen Sie sich gute Laune und positive Ausstrahlung beim ständigen Wechsel spannungsvoller und entspannender Elemente aus dem Haka (Kriegstanz der neuseeländischen Maori), Kung Fu und Tai Chi zu eigens dafür komponierter Musik. Sie festigen Gesäss, Oberschenkel und Bauch und verbrennen bei mittlerer Intensität optimal Kalorien und Fett.

### Inhalt

Kaha heisst übersetzt aus der Sprache der Maori «Kraft» oder «energiegeladen». Langsam und fliegend geht eine Bewegung in die andere über, sodass immer genügend Zeit bleibt, diese kontrolliert auszuführen und einen sofortigen Effekt zu spüren. Kaha ist eine gesunde Balance zwischen Beweglichkeit und Stabilität des Körpers. Es kräftigt, dehnt und entspannt entscheidende Muskelgruppen und führt zur inneren Ruhe. Es ist inspiriert vom Taiji, Qigong und dem klassischen Yoga. Die Musik von Bands aus Neuseeland, Samoa und Hawaii verstärkt die Emotionen und die Motivation. Inhalt 4 vorchoreografierte Tracks Mentale Ausklingphase Zielgruppe Männer und Frauen ab 16 Jahren Sportanfänger, Wiedereinsteiger, leistungsschwächere Personen und Personen mit leichten Gelenk- und Rückenbeschwerden Lernziele Sie kräftigen ihre gesamte Streckerkette, was Grundlage jedes effektiven Rückentrainings ist Sie kräftigen und mobilisieren ihre Schulter- und Nackenmuskulatur Sie verbessern ihr Körpergefühl und ihre Bewegungskoordination Sie erreichen innere Ruhe Kursbeschreib Aroha und Kaha Im Aroha wird die Ausdauer und die Kraft im Dreiviertel-Takt trainiert. In ständiger Bewegung und im Wechsel von Anspannung und Entspannung der Muskeln holen sie sich gute Laune, positive Ausstrahlung und Freude. Mit Elementen aus dem Haka (Kriegstanz der neuseeländischen Maori), Kung Fu und Tai Chi festigen Sie Gesäss, Oberschenkel und Bauch und verbrennen bei mittlerer Intensität optimal Kalorien und Fett. Im Kaha kräftigen, dehnen und entspannen sie entscheidende Muskelgruppen im Rücken-, Schulter- und Nackenbereich. Langsam und fliegend geht eine Bewegung in die andere über, sodass immer genügend Zeit bleibt, diese kontrolliert auszuführen und einen sofortigen Effekt zu spüren. Es ist inspiriert vom Taiji, Qigong und dem klassischen Yoga. Die Musik von Bands aus Neuseeland, Samoa und Hawaii verstärkt die Emotionen und die Motivation. Eine Abwechslung von Aroha und Kaha stärkt ihren Körper in der Ausdauer, in der Kräftigung und in der Entspannung. Lassen sie sich von den Klängen inspirieren und tanken sie Kraft und Energie.

### Voraussetzung

keine

### Zielgruppe

Männer und Frauen ab 16 Jahren

### Lernziele

- Sie steigern Ihre Kraft und Ausdauer.
- Sie erhöhen den Energieverbrauch und können so Ihr Körpergewicht reduzieren.
- Sie verbessern Ihr Körpergefühl und Ihre Bewegungskoordination.

### Klubschule Migros Baden

Tel. +41 58 568 97 97

Nordhaus 3 / Güterstrasse  
5400 Baden

klubschule.baden@migrosaare.ch  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)





# Aroha - Kaha



## Garantierte Durchführung

- Sie erreichen innere Ausgeglichenheit.

## Anschluss- Fortsetzungskurs

- [Fitnesskurse](#)
- [Kurs\\_nicht\\_gefunden?\\_Teilen\\_Sie\\_uns\\_Ihren\\_Kurswunsch\\_mit.](#)

**Datum** 10.12.2020 - 12.08.2021 / E\_1476751

**Zeit** 19:30 - 20:20 h

**Wochentage** Do

**Dauer** 10 Kurstag(e). Total 10.00 Lektion(en) à 50 Minuten

**Preis** CHF 165.00

**Durchführungsort** Nordhaus 3 / Güterstrasse, 5400 Baden

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Do	10.12.2020	19:30 - 20:20
	2 Do	29.04.2021	19:30 - 20:20
	3 Do	06.05.2021	19:30 - 20:20
	4 Do	20.05.2021	19:30 - 20:20
	5 Do	27.05.2021	19:30 - 20:20
	6 Do	10.06.2021	19:30 - 20:20
	7 Do	17.06.2021	19:30 - 20:20
	8 Do	24.06.2021	19:30 - 20:20
	9 Do	01.07.2021	19:30 - 20:20
	10 Do	12.08.2021	19:30 - 20:20

**Klubschule Migros Baden**

Tel. +41 58 568 97 97

Nordhaus 3 / Güterstrasse  
5400 Baden

[klubschule.baden@migrosaare.ch](mailto:klubschule.baden@migrosaare.ch)  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)

