

Skifahrten 2025/26

Die Skifahrten 2025/26 sind online

Neuer Kurs „KAHA“

Am 27. Oktober startet ein neuer Kurs beim TuS Peterberg: „KAHA“. Der Kurs findet an 8 Terminen, immer montags, von 18:00 bis 19:00 Uhr, im Spiegelsaal des Gästehaus Braunshausen statt. Übungsleiterin ist Simone Loßbrand.

Kaha kommt aus der Sprache der Maori und bedeutet kraftvoll, mutig und energiegeladen. Es ist inspiriert vom Taiji, Qi Gong und dem klassischen Yoga. Kaha ist mobilisierend, fordernd und für den Geist beruhigend. Es kräftigt, dehnt und entspannt entscheidende Muskelgruppen. Kaha ist von jedem Teilnehmer in jedem Alter durchführbar und gibt innere Ruhe und Gelassenheit.

Informationen & Anmeldung bei Simone Loßbrand (0176 3078 8129)