

Stadtteilzentrum „PestalozziTreff“

gefördert durch die Senatsverwaltung für Integration, Arbeit und Soziales
Mitglied im Deutschen Paritätischen Wohlfahrtsverband
Pestalozzistr. 1A, 12623 Berlin-Mahlsdorf
Tel.: 030/56 58 69 20 Fax: 030/56 58 88 32
pestalozzitreff@hvd-bb.de, pestalozzitreff.de



KAHA



Quelle: Allgemeine Zeitung

KAHA ist ein neues Gruppenfitnessprogramm und heißt in der Sprache der Maori, der Ureinwohner Neuseelands, «energiegeladen».

Was ist und bewirkt KAHA :

- idealer Ausgleich zur sitzenden Tätigkeit
- kräftigt und dehnt die Muskeln
- mobilisiert vor allem Rücken, Nacken und Schultern
- durch den fließenden Übungsablauf mit Musik wird auch der Geist entspannt und die Stimmung aufgehellt
- für alle Alters- und Leistungsgruppen geeignet

Wann: montags von 18 – 19 Uhr und 19 – 20 Uhr

ab **02.09.2019 – 23.12.2019**

Wo: im Stadtteilzentrum PestalozziTreff

Anmeldung/Info: Frau Koch, Tel.: 0160 830 58 15