

KAHA®-Instructor/in - Spezialausbildung

Lehrgangsnummer:	AB-25-107
Lerneinheiten:	16
Träger:	Sächsischer Turn-Verband
Kosten:	260 € Teilnahmegebühr 205 € Sportvereinsmitglied LFV
Anmeldeschluss:	14.08.2025, 23:00 Uhr
Stornofrist:	31.07.2025

Termin

30. - 31.08.2025, 09:30 - 16:30 Uhr

Ort:	Geschäftsstelle Bildungswerk LSB Sachsen e.V. / Turnhalle Marienallee 14b, 01099 Dresden
Referent:in:	Team AROHA® Academy

Inhaltliche Schwerpunkte

Kaha heißt übersetzt aus der Sprache der Maori „energiegeladen“ und wurde von Physiotherapeuten und Sportwissenschaftlern entwickelt. Es ist inspiriert vom Taiji, Kung Fu, dem klassischen Yoga und dem Haka, den traditionellen ausdrucksstarken Bewegungen der Ureinwohner Neuseelands.

Langsam und fließend geht eine Bewegung in die andere über, sodass immer genügend Zeit bleibt, diese kontrolliert auszuführen und einen sofortigen Effekt zu spüren – eine gesunde Balance zwischen Beweglichkeit und Stabilität des Körpers. Es kräftigt, dehnt und entspannt entscheidende Muskelgruppen und führt zu innerer Ruhe. Daher ist dieses Programm für Kurseinsteiger, Sportanfänger und Wiedereinsteiger sowie für jüngere und ältere Kursteilnehmer mit unterschiedlichem Fitnesslevel geeignet. Das dürfen Sie erwarten

Die 2-tägige Grundausbildung vermittelt praxisbezogen die grundlegenden Fertigkeiten und Hintergründe des KAHA® Programms.

- Technik
- KAHA®-spezifische Elemente
- Didaktik
- KAHA®-charakteristische Anweisungen
- Üben der Choreographien
- Wie lerne ich die Choreographien, welche Vorteile hat diese Methode?
- Emotionen
- Akzente des gesamten Körpers und der Stimme, Energiefluss und das Spürbarmachen
- Körpersprache, Stimme und Inhalt sowie Tipps und Tricks

Im Seminarbeitrag der Grundausbildung ist zusätzlich enthalten:

- 1 Musik CD mit allen thematisierten Choreographien
- 1 Manual mit allen Choreographien und Hintergrundinformationen
- Videos mit allen thematisierten Choreographien, auch in gespiegelter Form

(Video über ein Internetlink abrufbar oder auf einem Speicherstick vor Ort gg. Zusatzkosten erhältlich)

Hinweis

ZIELGRUPPE

Übungsleiter, Trainer und Sportfachkräfte, die KAHA® als eigenständiges Programm durchführen möchten bzw. Teile des Programms in bestehende Angebote integrieren möchten

ABSCHLUSS

Zertifikat KAHA®-Instructor/in. Mit diesem Zertifikat ist der Teilnehmer berechtigt, Kurse unter dem Namen KAHA® anzubieten.

HINWEISE

Der Sportvereinsmitglied-LTV-Preis (205 €) gilt auch für bereits ausgebildete Aroha-Instructoren (mit Nachweis).

Für diese Spezialausbildung gelten gesonderte Rücktrittsregelungen.

Die Veranstaltung wird in Kooperation mit dem Bildungswerk des Landessportbundes Sachsen durchgeführt.

Veranstalter

Sächsischer Turn-Verband

Mit Buchung der Veranstaltung werden die Teilnahmebedingungen des STV/der STJ anerkannt. Diese sind über folgenden Link einsehbar.

AGB:https://www.stv-turnen.de/pdf/AGB_STV_STJ_2025.pdf

Internet: <https://www.stv-turnen.de>

Am Sportforum 3

04105 Leipzig

Tel.: 03 41 - 14 93 86 75

Fax: 03 41 - 14 93 86 89

E-Mail: info@stv-turnen.de