



**Mehr
Generationen
Haus**
Miteinander – Füreinander



vhs Kempten
und nördlicher Landkreis
Oberallgäu e.V.

KAHA®

CARDIO -WORKOUT

Das Training ist inspiriert von Elementen aus Qi Gong, Haka und Yoga.

Langsam und fließend geht eine Bewegung in die nächste über.

Die Beweglichkeit, Körperwahrnehmung und Stabilität wird gefördert und Sie können Kraft und Ruhe in der Bewegung erleben.

Kursleiterin: Sandra Freudling

Preis: 58,00€

Anmeldung: VHS Kempten

Email: info@vhs-kempten.de oder 0831/7049 65-0

**Start: 26.10.2026
Termine: 10
Ende: 30.11.2026**

**Jeden Montag
19:00-20:00 Uhr
MGH-Gymnastikraum**

MGH Kempten
Friedrich-Ebert-Str. 14
87437 Kempten
0831/7458 4330

Gefördert vom:



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend



Foto: KI generiert