



# THERAPIE ZENTRUM

Oberhausen-Rheinhausen

## KAHA ist für:

- Sportanfänger und Wiedereinsteiger
- Jüngere und ältere Kursteilnehmer mit unterschiedlichem Fitnesslevel
- Teilnehmer, die die Bein- und Gesäßmuskulatur kräftigen möchten
- Übergewichtige Personen
- Personen mit leichten Gelenk- und Rückenbeschwerden

## KAHA Training:

- Es finden viele Beugungen und Streckungen im Hüft- und Kniegelenk statt, sodass eine Kräftigung der gesamten hinteren Streckerkette erzielt wird. Dies stellt die Grundlage für jedes effektive Rückentraining dar.
- Außenrotationen in den Armen und damit auch in den Schultern werden vermehrt ausgeführt um die Aktivität im Rückenstrecker, vor allem im oberen Bereich, zu fördern.
- Durch das Anheben und Senken der Schultern wird eine Kräftigung und Mobilisierung der Schulter- und Nackenmuskulatur erreicht.