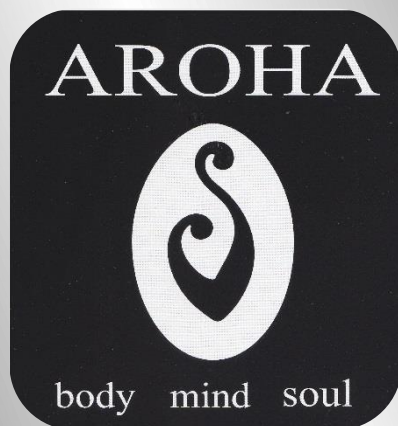


AROHA

Mehr Vitalität,
mehr Wohlbefinden



Aroha ist inspiriert vom:

- ◆ HAKA-Kriegstanz der Maori mit kraftvollen Bewegungen
- ◆ KUNG FU mit Kontrolle in An- und Entspannung
- ◆ TAI CHI mit runden, konzentrierten und fließenden Bewegungen

AROHA-Kurs

**9 Stunden ab dem
16. September 2016**

jeden Freitag von
17:00 Uhr bis 18:00 Uhr
in der Önsbach Halle

SC Mitglied: 30 €

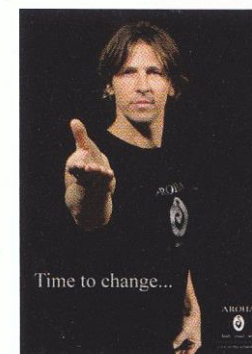
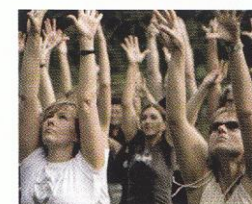
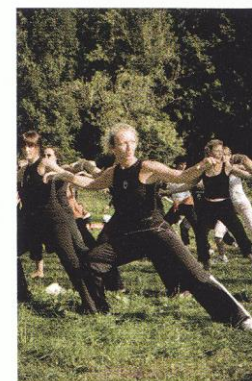
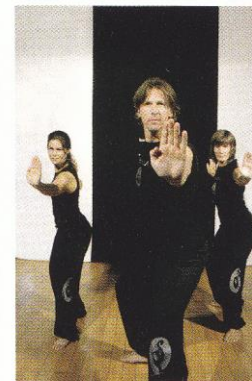
Nichtmitglied: 40 €

Mindestteilnehmerzahl:
9 Personen

Anmeldung unter:

Nadja Bär
Aroha-Instructor
nadja.baer@scoensbach.de
07841/699795

Infos über Aroha:
www.aroha-academy.de



- ◆ effektives Ganzkörpertraining
- ◆ unkompliziert
- ◆ es festigt alle wichtigen Muskeln
- ◆ ein Wechsel aus spannungsvollen und entspannenden Elementen
- ◆ ein Kurs, an dem man ohne Vorkenntnisse und in jedem Alter und Trainingszustand teilnehmen kann
- ◆ der optimale Fett- und Kalorienkiller
- ◆ stärkt das Herz-Kreislauf-System
- ◆ baut Stress ab
- ◆ **aber vor allem macht es Spaß**