

# Online- AROHA KAHA



Mehr Vitalität,  
mehr Wohlbefinden

**Aroha und KAHA sind 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

**6 x 60 Minuten ab dem  
18. Februar 2021**

jeden Donnerstag von  
18:30 Uhr bis 19:30 Uhr  
online über SKYPE

SC Mitglied: 27 €

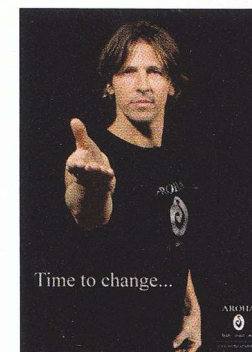
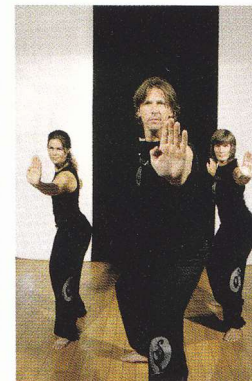
Nichtmitglied: 36 €

Ein Kurs, an dem man ohne Vorkenntnisse und in jedem Alter und Trainingszustand teilnehmen kann.

### Anmeldung unter:

Nadja Bär  
Aroha/KAHA-Instructor  
[nadja.baer@scoensbach.de](mailto:nadja.baer@scoensbach.de)

Infos über Aroha:  
[www.aroha-academy.de](http://www.aroha-academy.de)



### AROHA

- ◆ effektives Ganzkörpertraining
- ◆ unkompliziert
- ◆ es festigt alle wichtigen Muskeln
- ◆ ein Wechsel aus spannungsvollen und entspannenden Elementen
- ◆ der optimale Fett- und Kalorienkiller
- ◆ stärkt das Herz-Kreislauf-System

### KAHA

- ◆ baut Stress ab und gibt ein Gefühl von Entspannung
- ◆ mobilisiert, dehnt und entspannt wichtige Muskelgruppen
- ◆ langsam und fließend geht eine Bewegung in die andere über