

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
20. Mai 2021**

jeden Donnerstag von
18:30 Uhr bis 19:30 Uhr online
über ZOOM.

SC Mitglied: 28 €
Nichtmitglied: 36 €

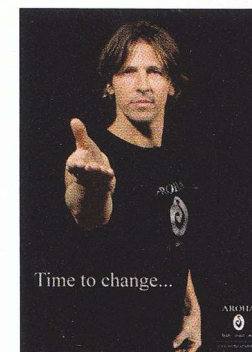
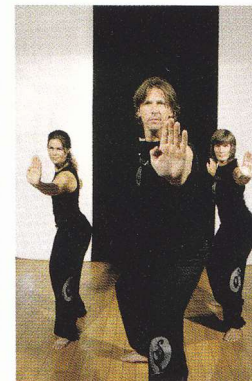
Ein Kurs, an dem man ohne Vorkenntnisse und in jedem Alter und Trainingszustand teilnehmen kann. Den Zoom-Link erhält man nach Eingang der Bezahlung.

Der Kurs findet an folgende
Donnerstage statt:
20.05. / 27.05. / 03.06.
10.06. / 17.06. / 24.06.

Anmeldung unter:

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

Infos über Aroha:
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