

## **AROHA®-Kurs in Önsbach über den SC Önsbach**

**6 x 75 Minuten ab dem  
16. September 2021**

jeden Donnerstag von  
18:30 Uhr bis 19:45 Uhr im  
Pfarrheim in Önsbach

SC Mitglied: 35 €  
Nichtmitglied: 50 €

Der Kurs findet an folgende  
Donnerstage statt:  
16.09. / 23.09. / 30.09.  
07.10. / 21.10. / 28.10.  
Am 14.10. ist kein Aroha!



## **AROHA®-Kurs in Ottenhöfen**

**6 x 75 Minuten ab dem  
21. September 2021**

jeden Dienstag von  
18:30 Uhr bis 19:45 Uhr

**Am Bahnhof 2  
77883 Ottenhöfen  
(bei Diana Sontheimer)**

Kursgebühr: 50 €

Der Kurs findet an folgenden  
Dienstage statt:  
21.09. / 28.09. / 05.10.  
12.10 / 19.10. / 26.10.

## **Aroha und Kaha sind inspiriert von:**

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



### **Anmeldung unter:**

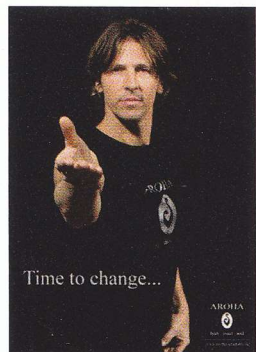
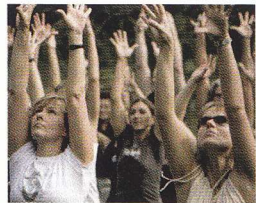
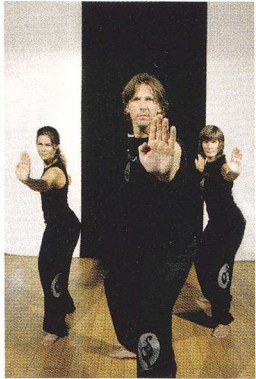
Nadja Bär  
Aroha/KAHA-Instructor  
aroha@mario-baer.de

## 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



## Allgemeine Informationen:

- Es ist ein Kurs, an dem man ohne Vorkenntnisse und in jedem Alter und Trainingszustand teilnehmen kann.
- Eine Kurseinheit besteht in diesen beiden Kursen aus einer Kombination von Aroha und Kaha.
- Die Kurse finden unter Einhaltung der aktuellen Hygiene-Bedingungen statt.
- Kann ein Kurs nicht mehr in Präsenz weitergeführt werden, finden die restlichen Kurseinheiten online über ZOOM statt.
- Bei Nichtteilnahme des angemeldeten Teilnehmers besteht kein Anspruch auf Rückzahlung der Kursgebühr.
- Findet eine Kursstunde seitens der Kursleitung nicht statt, wird ein Ersatztermin zur Verfügung gestellt.
- Bezahlung erfolgt vor Kursbeginn bar, über PayPal oder per Überweisung.
- weitere Infos über Aroha unter: [www.aroha-academy.de](http://www.aroha-academy.de)  
entwickelt von Bernhard Jakszt

# AROHA®

# KAHA®



Mehr Vitalität,  
mehr Wohlbefinden

**NEU IN OTTENHÖFEN**