

AROHA® KAHA® KURS ÜBER DEN SC ÖNSBACH

6 x 75 Minuten ab dem
5. Mai 2022

jeden Donnerstag von
18:30 Uhr bis 19:45 Uhr
im Pfarrheim in Önsbach
(gegenüber der Kirche)

Kursgebühr:

SC Mitglied 35 €

Nichtmitglied 50 €

Der Kurs findet an folgenden

Donnerstage statt:

05.05. / 12.05. / 19.05.

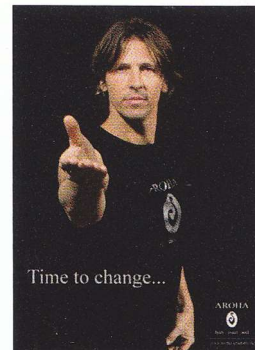
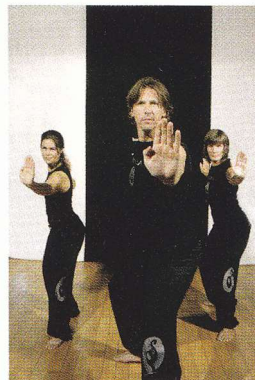
02.06. / 23.06. / 30.06.

**Anmeldung und weitere
Informationen unter:**



Nadja Bär
aroha@mario-baer.de

Aroha/KAHA-Instructor



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

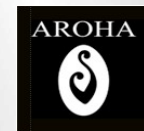
AROHA

- 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

 **SC Önsbach**



Mehr Vitalität,
mehr
Wohlbefinden



Allgemeine Informationen:

- Es ist ein Kurs, an dem man ohne Vorkenntnisse und in jedem Alter und Trainingszustand teilnehmen kann.
- Eine Kurseinheit besteht in diesem Kurs aus einer Kombination aus Aroha und Kaha.
- Es kann barfuß oder in festen Schuhen teilgenommen werden.
- Es wird empfohlen, sich ein Handtuch und was zu trinken mitzunehmen.
- 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

Weitere Infos über Aroha und Kaha unter:
aroha@mario-baer.de