

AROHA

BY BERNHARD JAKSZT



**NEUER 10-ER - KURS AB 08. MAI 2024
BIS ZU DEN SOMMERFERIEN**



AROHA

Mittwochs

18:45 – 19:45 Uhr

Turnhalle TSV Bad Überkingen

FEEL IT!!!

Für Mitglieder und Nichtmitglieder des Vereins

Kostenlose Schnupper- Kennenlernstunde

24. April 2024, 18:30 – 19:45 Uhr

Termine 10-er Kurs ab Mai 2024:

Mai: 08.05., 15.05.,

Juni: 05.06., 12.06., 19.06., 26.06.,

Juli: 03.07., 10.07., 17.07., 24.07.2024



Kursgebühr: 50 € für Vereinsmitglieder
70 € für Nichtmitglieder

Anmeldung in der Geschäftsstelle des TSV Bad Überkingen,

Frau Andrea Clauß, Telefon: 07331/931925,

Mail: gs@tsv-bad-überkingen.de

WAS IST AROHA?

AROHA

ist ein Ganzkörpertraining für Körper, Geist und Seele.

Das sanfte Ausdauertraining mit speziell dafür komponierter Musik im ¾-Takt ist gelenkschonend und stärkt das Herz-Kreislaufsystem.

Aroha ist ein Mix aus kraftvollen und weichen Bewegungen mit Elementen aus dem Taiji, Kung Fu und dem Haka, dem traditionellen Maori-Tanz.

Aroha eignet sich für alle Altersgruppen und für jedes Fitnesslevel.


Ein Einstieg ist jederzeit problemlos möglich.

Wenn Du Freude an Bewegung und Musik mitbringst, Stress abbauen und / oder Fett verbrennen möchtest, dann bist Du hier genau richtig.

KAHA

bietet langsame, fließende Bewegungen, die mobilisierend fordernd und für den Geist beruhigend wirken. KAHA kräftigt, dehnt und entspannt entscheidende Muskelgruppen und führt zur inneren Ruhe und Gelassenheit. Inspiriert vom Taiji, Qi Gong, Yoga und Aroha.

Kursleiterin: Anne Maier

 [Aroha.by.anne](https://www.instagram.com/Aroha.by.anne)