Aroha ®
Body Mind Soul
Kurs für Anfänger und Fortgeschrittene

Was ist Aroha®?
Aroha ist ein sanftes Ausdauertraining, das Kampfkunstelemente enthält. Dabei steht im Gegensatz zum Kampfkunst- oder Kampfsporttraining nicht die Technik im Vordergrund, sondern der Spaß an der Bewegung und das positive Gefühl dabei und danach. Es ist ein sinnliches Workout, mit dem wir Selbstbewusstsein, sowie körperliche und geistige Kraft entwickeln und gleichzeitig entspannen können.

Aroha ist ein sanftes Ganzkörpertraining mit Bewegungen zu toller Musik, die Spaß macht und der Seele ein Wohlbefinden bereitet. **Die kontrolliert ausdrucksstarken kraftvollen und entspannenden Bewegungen sind inspiriert vom Haka (sog. neuseeländischer Kriegstanz der Maori) und von Elementen aus dem Kung Fu und Taiji.** Du trainierst das Herz- Kreislauf-System, baust Stress ab und fühlst dich danach aufgeladen mit neuer Energie.

ERLEBE effektives Training!
SPÜRE die Lust auf Bewegung!
ENTDECKE deine Stärke!

Kursleitung: Sandra Scholz, lizenzierte AROHA® Übungsleiterin

Kursbeginn: Donnerstag 3. August **2023**

Kursdauer: 6 Einheiten von 20:00 – 21:00 Uhr

Kursgebühr: 18,00€ für Mitglieder
54,00€ für Nichtmitglieder
bei Verhinderung keine Rückerstattung oder Gutschrift der Kursgebühr

Kursort: Wiese im Schwimmbad Kappelrodeck, Treffpunkt wird nach der Anmeldung bekannt gegeben

Anmeldung: nur über das Buchungsportal unter www.tv-kappelrodeck.de / Kursangebote

Infos auch unter: TVK – Geschäftsstelle Tel. 07842-996980
geschäftstelle@tv-kappelrodeck.de

Die GYMWELT
GYMNASTIK + FITNESS IM VEREIN

Teilnehmerzahl ist begrenzt,
daher schnell anmelden