



# 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:** Mittwoch 15. Januar 2025

**Kursdauer:** 7 Einheiten von 20:35 – 21:35 Uhr

**Kursgebühr:** 24,50€ für Mitglieder  
66,50€ für Nichtmitglieder

bei Verhinderung keine Rückerstattung oder Gutschrift der Kursgebühr

**Kursort:** TVK Gymnastikhalle, Jahnstraße 4, 77876 Kappelrodeck

**Anmeldung:** nur über das Buchungsportal unter [www.tv-kappelrodeck.de](http://www.tv-kappelrodeck.de) / Kursangebote

**Infos auch unter:** TVK – Geschäftsstelle Tel. 07842-996980  
[geschaeftsstelle@tv-kappelrodeck.de](mailto:geschaeftsstelle@tv-kappelrodeck.de)



Die  
**GYMWELT**   
GYMNASTIK + FITNESS IM VEREIN



Teilnehmerzahl ist begrenzt,  
daher schnell anmelden



# 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:** Mittwoch 15. Januar 2025

**Kursdauer:** 7 Einheiten von 20:35 – 21:35 Uhr

**Kursgebühr:** 24,50€ für Mitglieder  
66,50€ für Nichtmitglieder

bei Verhinderung keine Rückerstattung oder Gutschrift der Kursgebühr



**Kursort:** TVK Gymnastikhalle, Jahnstraße 4, 77876 Kappelrodeck

**Anmeldung:** nur über das Buchungsportal unter [www.tv-kappelrodeck.de](http://www.tv-kappelrodeck.de) / Kursangebote

**Infos auch unter:** TVK – Geschäftsstelle Tel. 07842-996980  
[geschaeftstelle@tv-kappelrodeck.de](mailto:geschaeftstelle@tv-kappelrodeck.de)



GYMNASTIK + FITNESS IM VEREIN

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt,  
daher schnell anmelden

