

NEU --- NEU --- NEU --- NEU

ab September beim CSV, Freitag um 18:00 Uhr:

AROHA

BY BERNHARD JAKSZT



Aroha® - ein effektives und unkompliziertes Ganzkörpertraining und Ausdauerprogramm im $\frac{3}{4}$ -Takt für alle Teilnehmer, die sich gerne nach inspirierender Musik bewegen.

Aroha® ist als Gruppenfitnesskurs für jede Altersstufe gleichermaßen geeignet, kombiniert Body, Mind & Soul und führt so zu innerer Ausgeglichenheit und Wohlbefinden.

Es sind keine Vorkenntnisse notwendig. Eine Stunde besteht aus einfachen, nachvollziehbaren, kraftvollen und entspannenden Bewegungen und enthält Elemente aus Kung-Fu, Haka (Kriegstanz der Maoris), Tai-Chi und Chi-Gong.

Weitere Informationen im Trailer

Neugierig geworden?

Dann komm doch ganz unverbindlich und kostenfrei bei uns vorbei zur Schnupperstunde am Freitag, 13.09.2019 um 18:00 Uhr!

Ich freue mich auf Dich!

**Elke Weidner
(Aroha-Instructor)**