



AROHA® und KAHA®



**8 x 60 Minuten ab dem 18.04.2024
von 18:30 Uhr bis 19:30 Uhr
im Pfarrheim in 77855 Önsbach**

Kursgebühr: 60 € Mitglieder 35 €
Der Kurs findet an folgenden Donnerstage
statt:

18.04./25.04./02.05./16.05./
06.06./13.06./20.06./27.06.

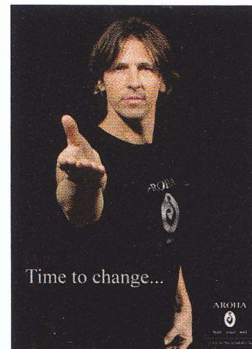
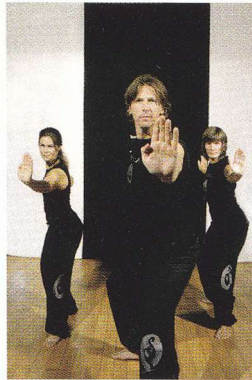
Am 09.05. (Christi Himmelfahrt),
23.05 und 30.05. (Pfingstferien)
finden keine Kursstunden statt.

**Anmeldung und weitere Informationen
unter:**



Nadja Bär
aroha@mario-baer.de

Aroha/KAHA-Instructor
Übungsleiterin C und B



**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



Mehr Vitalität,
mehr
Wohlbefinden



Allgemeine Informationen:

- Es ist ein Kurs, an dem man ohne Vorkenntnisse und in jedem Alter und Trainingszustand teilnehmen kann.
- 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.
- **NEU:**
Nach Rücksprache mit der Kursleitung besteht für den Teilnehmer die Möglichkeit, 1 Termin, den er in seinem Kurs nicht besuchen kann, in dem jeweiligen anderen Kurs wahrzunehmen.
- **Mindestteilnehmerzahl beträgt 9 Personen!**
- Bezahlung erfolgt bar vor Kursbeginn