

# AROHA



## Sommerkurs

- Effektiver und unkomplizierter Gesundheitskurs
- ständig wechselnde, spannungsvolle und entspannende Elemente, welche Energien freisetzen, sowie Körper, Geist und Seele ein Wohlbefinden bereiten.
- Für jüngere und ältere Kursteilnehmende mit unterschiedlichem Fitnesslevel

Der Kurs findet bei schönem Wetter draussen statt.  
Bei schlechter Witterung in der Turnhalle.

Wo? Turnhalle in 3636 Forst Längenbühl  
Wann? 10.7./ 17.7./ 24.7./ 31.7. (4x)  
Zeit? 19:00 - 20:00 Uhr  
Kurskosten? Fr. 60.00

Mitbringen? Lockere Bekleidung, Tüchli, Trinkflasche und Freude an der Bewegung!

**Anmeldung erforderlich bis spätestens: 1. Juli 2024**

(Der Kurs findet nur bei genügender Teilnehmerzahl statt)

**Renate Ernst**  
**079 541 65 23** oder  
**renateernst@e-mt.ch**

Rückseite beachten!

# Was ist AROHA?

## **Beschreibung**

Ausdauer, Kraft, Entspannung und Freude im Dreiviertel-Takt. Hol dir gute Laune und positive Ausstrahlung beim ständigen Wechsel spannungsvoller und entspannender Elemente aus dem Haka (der neuseeländischen Maori), Kung Fu und Tai Chi zu eigens dafür komponierter Musik. Du festigst dein Gesäss, Oberschenkel und Bauch und verbrennst bei mittlerer Intensität optimal Kalorien und Fett.

## **Inhalt**

Warm-up

Einfache, leicht nachvollziehbare Kombinationen aus dem Haka, Kung-Fu und Tai- Chi

Cool-down und mentale Entspannung

## **Voraussetzung**

Es sind keine Vorkenntnisse nötig

## **Zielgruppe**

Frauen und Männer ab 16 Jahren

## **Lernziele**

Du steigerst deine Kraft und Ausdauer.

Du erhöhst den Energieverbrauch und kannst so dein Körpergewicht reduzieren.

Du verbesserst dein Körpergefühl und deine Bewegungskoordination.

Du erreichst innere Ausgeglichenheit.

**Warum noch lange überlegen?  
Probier's einfach aus und melde dich noch  
heute an!  
Ich freue mich auf dich!**