

AX30222 Aroha®

Beginn	Dienstag, 30.01.2024, 20:15 - 21:15 Uhr
--------	---

Kursgebühr	59,14 €
------------	---------

Dauer	14 Termine
-------	------------

Kursleitung	Anja Hübner
-------------	-------------

Informationen	Handtuch
---------------	----------

Kursort	, Wallrafstr. 1, 53332 Bornheim
---------	---------------------------------

Aroha® ist ein ganz besonderes Erlebnis zu eigens dafür komponierter Musik im $\frac{3}{4}$ Takt! Erleben Sie einen Mix aus ausdrucksstarken, kontrollierten und auch entspannenden Bewegungen. Es finden sich kraftvolle Elemente aus Kung-Fu und Haka, sowie entspannende Elemente aus dem Tai-Chi im Stundenprofil wieder. Aroha® kurbelt die Fettverbrennung an, wirkt positiv auf das Herz-Kreislauf-System und hat eine körperfestigende Wirkung. Mit diesem Training bauen Sie Stress ab und fühlen sich gestärkt, um den Herausforderungen des Alltags körperlich gefestigt und emotional stabilisiert entgegenzutreten. Aroha® ist ein Ganzkörpertraining für Körper, Geist und Seele. Diese ausgefallene Art von Workout gibt der/dem Einzelnen den Freiraum, die Intensität/Anstrengung im Training selbst zu dosieren und ist daher auch für Beginnende gut geeignet. Bitte beachten Sie, dass die Bewegungen extrem viele Kniebeugen (die Tiefe bestimmen Sie selbst) beinhalten. Neugierig geworden? Dann melden Sie sich jetzt an!

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
30.01.2024	20:15 - 21:15 Uhr	Bornheim Wallrafschule; Hauptgebäude Aula
06.02.2024	20:15 - 21:15 Uhr	Bornheim Wallrafschule; Hauptgebäude Aula
20.02.2024	20:15 - 21:15 Uhr	Bornheim Wallrafschule; Hauptgebäude Aula
27.02.2024	20:15 - 21:15 Uhr	Bornheim Wallrafschule; Hauptgebäude Aula
05.03.2024	20:15 - 21:15 Uhr	Bornheim Wallrafschule; Hauptgebäude Aula
12.03.2024	20:15 - 21:15 Uhr	Bornheim Wallrafschule; Hauptgebäude Aula
19.03.2024	20:15 - 21:15 Uhr	Bornheim Wallrafschule; Hauptgebäude Aula
09.04.2024	20:15 - 21:15 Uhr	Bornheim Wallrafschule; Hauptgebäude Aula
16.04.2024	20:15 - 21:15 Uhr	Bornheim Wallrafschule; Hauptgebäude Aula
23.04.2024	20:15 - 21:15 Uhr	Bornheim Wallrafschule; Hauptgebäude Aula
30.04.2024	20:15 - 21:15 Uhr	Bornheim Wallrafschule; Hauptgebäude Aula
07.05.2024	20:15 - 21:15 Uhr	Bornheim Wallrafschule; Hauptgebäude Aula
14.05.2024	20:15 - 21:15 Uhr	Bornheim Wallrafschule; Hauptgebäude Aula
28.05.2024	20:15 - 21:15 Uhr	Roisdorf VHS-Gebäude; Mehrzweckraum

[zur Kursdetail-Seite](#)