

Mehr Vitalität, mehr Wohlbefinden mit :

AROHA®

- ... ist ein effektiver und unkomplizierter Gesundheitskurs im $\frac{3}{4}$ Takt
- ... festigt Gesäß, Oberschenkel, Bauch und führt zu innerer Ausgeglichenheit
- ... mit einfachen Arm- und Beinbewegungen werden verborgene Energien freigesetzt und der Seele ein Wohlbefinden bereitet
- ... inspiriert vom Haka, Kung Fu und Taiji

... Ziele:

- Verbesserung der Ausdauer
- Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems
- Verbesserung des Körpergefühls
- Stressabbau, Entspannung
- Förderung des Selbstbewusstseins
- Spüren der körperlichen und geistigen Kraft



... für:

- Sportanfänger oder Wiedereinsteiger
- übergewichtige Personen
- leistungsschwächere Personen
- Jüngere und Ältere
- unterschiedliche Fitnesslevel
- Teilnehmende, die Fett verbrennen und Stress abbauen wollen

Der Kurs beinhaltet 8 Termine in der Zeit vom 24.04. - 03.07.2025, jeweils donnerstags von 18 - 19 Uhr in der Turnhalle der Walter-Ernst-Halle, Friedrich-Ludwig-Jahn-Str. 10, Neu-Anspach.

Für Mitglieder der SGA beträgt der Kursbeitrag 28€, Nichtmitglieder zahlen 56€.

BODY MIND SOUL

Die Kursleiterin Inga Bühner beantwortet gerne Fragen und nimmt auch die Anmeldungen entgegen:

per Mail an => ibuehner76@gmail.com

Das Anmeldeformular sowie weitere Informationen zum Kurs und über die anderen vielfältigen Sportangebote der Turnabteilung findet man unter => <https://sganspach.de> oder über QR-Code =>



COME IN AND FEEL IT!
... für mehr SGAktivität ...

Web: <https://sganspach.de>
Facebook: Turnen.SGAnspach
Instagram: turnen.sganspach