ANGESAGT beim Judokan / GEFRAGT in Landau

AROHA (6)

Body Mind Soul

ein Ganzkörpertraining der besonderen Art:
schweißtreibend und kräftigend

und für ***ALLE*** geeignet

- ist ein effektiver und unkomplizierter Gesundheitskurs im ¾ Takt
- festigt Gesäß, Oberschenkel, Bauch und führt zu innerer Ausgeglichenheit
- ständig wechselnde spannungsvolle und entspannende Elemente, die verborgene Energien freisetzen und der Seele ein Wohlbefinden bereiten
- ein Kurs, an dem jede(r) ohne Vorkenntnisse und in jedem Alter und Trainingszustand teilnehmen kann
- ist ein optimaler gelenkschonender Fett- und Kalorienkiller

Durch den Spaß und die Besonderheit von AROHA werden die Teilnehmer langfristig für ein vielseitig ausgerichtetes Bewegungsprogramm gewonnen und darin unterstützt, einen gesundheitsorientierten Lebensstil zu führen.

Beginn: Dienstag, **25. August 2026**, 18:30 Uhr
in der Turnhalle der Maria-Ward-Schule, LD / Xylanderstraße

Trainerin:

Christiane Estelmann

Schriftliche Anmeldung erforderlich (s. Anmeldeformular)