



**ANGESAGT** beim Judokan / **GEFRAGT** in Landau

## **AROHA** (21)

Body      Mind      Soul

ein Ganzkörpertraining der besonderen Art:  
schweißtreibend und kräftigend  
und für **ALLE** geeignet

- ist ein effektiver und unkomplizierter Gesundheitskurs im  $\frac{3}{4}$  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, **24. Januar 2023**, 18:30 Uhr  
in der Turnhalle der Maria-Ward-Schule, LD / Xyländerstraße

Trainerin:

**Christiane Estelmann**

**Schriftliche Anmeldung erforderlich** (s. Anmeldeformular)