Ganz **NEU** beim Judokan / **EINMALIG** in Landau

AROHA

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 Gelenk schonender Fett- und Kalorienkiller

Durch den Spaß und die Besonderheit von AROHA werden die Teilnehmer langfristig für ein vielseitig ausgerichtetes Bewegungs-programm gewonnen und darin unterstützt, einen gesundheits-orientierten Lebensstil zu führen.

24.10.- 05.12.2013

immer donnerstags (7x) / von 18.00 – 19.00 Uhr
in der Turnhalle der Paul-Moor-Schule, LD / Münchner Str.11

Kursgebühr: ***56 €*** abzüglich 2 € für jede doppelt belegte Kursstunde

Trainerin: **Christiane Estelmann**

DOSB-Trainerin-C-Breitensport Aerobic / BBP / DOSB-Sonderausbildung
Wirbel-Gym / Rückenschule, DTB-Rückentrainer / AROHA-Kursleiter

Teilnahme nur nach schriftlicher Anmeldung möglich

Näahere Info´s unter www.judokan.de /www.aroha-academy.de/