



AROHA-Kurs beim SFC

WAS IST AROHA?

- ein effektiver und unkomplizierter Gesundheitskurs
- ausdauerbetontes Training, bei dem große Muskelgruppen bei mittlerer Intensität über einen Zeitraum von 60 Minuten bewegt werden.
- für Männer und Frauen in jedem Alter u. Trainingszustand geeignet
- hilft Fett zu verbrennen und Stress abzubauen
- stärkt das Herz- Kreislaufsystem und macht einfach Spaß
- Die Bewegungen sind zwar intensiv,
- aber sehr schonend für Gelenke
- sind ganz leicht nachvollziehbar



Die eigens für AROHA komponierte Musik lässt die Stunde zu einem besonderen Erlebnis werden.

Die 5 Kurstermine finden dienstags von 19:00 – 20:00 Uhr in der Mehrzweckhalle Kissendorf statt.

Der Kurs ist vom 27.09.16 bis 25.10.16

Das effektive Ganzkörpertraining

**Kosten: Mitglieder frei,
Nichtmitglieder 25 €.**

AROHA



body mind soul

Keine Anmeldung erforderlich.