

# AROHA

Das effektive Ganzkörpertraining für ihre Gesundheit, baut Stress ab und macht Spass.

**AROHA** ist ein Mix aus den Elementen der Kampfkunst Tai Chi, Kung Fu und Gi Gong mit kontrollierten, kraftvollen und entspannenden Bewegungen inspiriert vom HAKA dem neuseeländischen Kriegstanz der Maori.

Die Besonderheit von AROHA ist der ständige Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung. Dabei gibt es starke ausdrucksvolle sowie weichere und sinnliche Bewegungsabläufe, die mit einem einfachen Grundschrift mit Musik im dreiviertel Takt speziell für AROHA konzipiert wird, der AROHA eine einzigartige Note gibt. AROHA ist Gelenkschonend, stärkt die Wirbelsäule, aktiviert die Fettverbrennung, fördert das Gleichgewicht, verbessert das Körpergefühl, festigt Oberschenkel, Gesäss und Bauch.

Ein Kurs an dem jede(r) jeden Alters ohne Vorkenntnisse teilnehmen kann.

**Beginn:** 21. Februar 2013  
Donnerstag: 18.00 – 19.00 Uhr

**Kosten:** 1 Probelektion Gratis  
Einzelstunde Fr. 22.-  
10er Abo Fr. 200.-

Leitung: Theresa 079 547 67 32  
[thdaetwyler@sunrise.ch](mailto:thdaetwyler@sunrise.ch)  
[www.Body-Relax.ch](http://www.Body-Relax.ch)

