



Aroha®

AROHA® ist ein Fitnesskurs, bei dem eine Bewegungsabfolge mit einfachen Schrittfolgen und Armbewegungen erlernt wird. Inspiriert sind die Bewegungen von ausdrucksstarken Elementen aus den Tänzen der Maoris, von kraftvollen kontrollierten Bewegungen aus der Kampfkunst (u.a. auch mit Stäben) und sanften Elementen aus dem Taiji. Die eigens dafür komponierte Musik schafft dabei eine außergewöhnliche Atmosphäre. AROHA® baut Stress ab, ist leicht zu erlernen und ideal für die Fettverbrennung.

mittwochs, 27.11. / 04.12. / 11.12. / 18.12.2024

jeweils: 10:00 – 11:00 Uhr

**Ort: MTV-Sportzentrum, gr. Halle, Turnerstr. 31-33, 55120 Mainz-Mombach
Eingang über Pestalozzistraße**

Kursleitung: Andrea Roth, u.a. Aroha® Advanced Trainer

Kosten: Vereinsmitglieder: kostenfrei / Nichtmitglieder: 43,00 Euro

Die Anmeldung ist ab sofort über unsere Homepage oder QR-Code möglich.
www.mombacher-turnverein.de → Sportangebot → Kursangebote

Bei Fragen schicke eine Mail an info@mombacher-turnverein.de



**Mombacher
Turnverein 1861 e. V.**

Dein Sport. Dein Verein.