

AROHA

INFOS ÜBER AROHA

FEEL IT!

ERLEBE effektives Training!
SPÜRE die Lust auf Bewegung!
ENTDECKE Deine Stärke!

www.aroha-academy.de

AROHA®

Body Mind Soul



"...ein effektives Ganzkörpertraining..."

"...unkompliziert..."

"...tolle Musik..."



"...es festigt alle wichtigen Muskeln..."

"...führt zu innerer Ausgeglichenheit..."

"...ein Wechsel aus spannungsvollen und entspannenden Elementen..."



"...bereitet der Seele ein Wohlbefinden..."

"...ein Kurs, an dem jede(r) ohne Vorkenntnisse und in jedem Alter und Trainingszustand teilnehmen kann..."



"... der optimale Fett- und Kalorienkiller..."

Infos unter www.aroha-academy.de

AROHA®

Ziele von AROHA

- Stärkung des Herz- Kreislauf- Systems
- Fettreduzierung
- Festigung und Kräftigung entscheidender Muskelgruppen
- Verbesserung des Körpergefühls und der Balance
- Optimierung des Koordinationsvermögens
- Stressabbau, Gefühl von Entspannung und Mobilität
- Spaß an der Bewegung



AROHA® ist inspiriert

- vom HAKA- Kriegstanz der Maori mit kraftvollen Bewegungen
- vom KUNG FU- mit Kontrolle in An- und Entspannung
- vom TAI CHI- mit konzentrierten und fließenden Bewegungen

AROHA® wurde entwickelt mit Unterstützung von Sportwissenschaftlern und Physiotherapeuten