



Fitness beim SV Falke Rosenthal

auch für Mitglieder des TSV Schwicheldt



GYM WELT 
GYMNASTIK + FITNESS IM VEREIN

Supported by www.aroha-academy.de

Mehr Vitalität, mehr Wohlbefinden

Das effektive Ganzkörpertraining

AROHA



body mind soul

*“Stärkt das Herz- Kreislauf- System” - “Baut Stress ab”
“Verbrennt viele Kalorien” - “Macht Spaß”*



Wann? donnerstags
von **20.10 Uhr bis 21.10 Uhr**
Wo? Turnhalle der GS Rosenthal/Schwicheldt
Infos **Elke Wedepohl-Greinke**
AROHA®-Instructor, KAHA®-Instructor
Tel. 05171 55502

“Ein Kurs, an dem jede(r) ohne Vorkenntnisse teilnehmen kann”

*Verbesserung des Körpergefühls
und der Balance*

*Festigung und Kräftigung
verschiedener Muskelgruppen*

*Entspannung
und Mobilität*



Fitness beim SV Falke Rosenthal

auch für Mitglieder des TSV Schwicheldt



AROHA®

AROHA® ist:

- ein effektives und unkompliziertes Ganzkörpertraining
- führt zu inneren Ausgeglichenheit
- festigt alle wichtigen Muskeln
- Wechsel aus spannungsvollen und entspannenden Elementen
- bereitet ein Wohlbefinden für die Seele
- kann jeder oder jede ohne Vorkenntnisse und in jedem Alter und Trainingszustand teilnehmen
- optimaler Fett- und Kalorienkiller

Ziele:

- 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 runden, konzentrierten und fließenden Bewegungen
- AROHA® ist entwickelt von Bernhard Jakszt mit Unterstützung von Sportwissenschaftlern und Physiotherapeuten

Weitere Infos unter www.aroha-academy.de

Termin: donnerstags von 20.10 Uhr bis 21.10 Uhr
in der Turnhalle der GS Rosenthal/Schwicheldt

Leitung: Elke Wedepohl-Greinke,
AROHA®-Instructor,
KAHA®-Instructor, ÜL-C
Tel. 05171 55502



*Verbesserung des Körpergefühls
und der Balance*

*Festigung und Kräftigung
verschiedener Muskelgruppen*

*Entspannung
und Mobilität*