

**Mehr Vitalität, mehr Wohlbefinden mit :**

# AROHA®

- ... ist ein effektiver und unkomplizierter Gesundheitskurs im  $\frac{3}{4}$  Takt
- ... festigt Gesäß, Oberschenkel, Bauch und führt zu innerer Ausgeglichenheit
- ... mit einfachen Arm-und Beinbewegungen werden verborgene Energien freigesetzt und der Seele ein Wohlbefinden bereitet
- ... inspiriert vom Haka, Kung Fu und Taiji

... Ziele:

- Verbesserung der Ausdauer
- Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems
- Verbesserung des Körpergefühls
- Stressabbau, Entspannung
- Förderung des Selbstbewusstseins
- Spüren der körperlichen und geistigen Kraft



... für:

- Sportanfänger oder Wiedereinsteiger
- übergewichtige Personen
- leistungsschwächere Personen
- Jüngere und Ältere
- unterschiedliche Fitnesslevel
- Teilnehmende, die Fett verbrennen und Stress abbauen wollen

**Der Kurs beinhaltet 10 Termine in der Zeit vom 18.04. - 11.07.2024, jeweils donnerstags von 18 - 19 Uhr in der Turnhalle der Walter-Ernst-Halle, Friedrich-Ludwig-Jahn-Str. 10, Neu-Anspach. Für Mitglieder der SGA beträgt der Kursbeitrag 35,00€, Nichtmitglieder zahlen 70€.**

## BODY MIND SOUL

COME IN AND FEEL IT!  
... für mehr SGAktivität ...

www.turnen.sganspach.de  
www.sganspach.de  
Facebook: SGAnspach  
Instagram: sganspach1862

**Die Kursleiterin Inga Bühner beantwortet gerne Fragen und nimmt auch die Anmeldungen entgegen:  
per Mail an => [ibuehner76@gmail.com](mailto:ibuehner76@gmail.com)**

**Das Anmeldeformular sowie weitere Informationen zum Kurs  
und über die anderen vielfältigen Sportangebote der Turnabteilung  
findet man unter => <https://turnen.sganspach.de> oder über QR-Code =>**

