



Ein hervorragend effektives Ganzkörpertraining. Hier trainieren wir gleichermaßen die Muskulatur der Beine, Arme, Schulter und Rücken, sowie das Herz - Kreislauf – System. Die kontrolliert kraftvollen und entspannenden Bewegungen sind inspiriert vom Kriegstanz der Maori, von Elementen der Kampfkunst wie Kung-Fu und Taiji. Aroha ist ein Ausdauertraining zu Musik im  $\frac{3}{4}$ -Takt. Durch einfache Schritte hat jeder Teilnehmer die Möglichkeit effektiv der gesamten Stunde folgen zu können.

**Start: 30.01.2025**

**10 Termine, donnerstags, 19.00 - 20.00 Uhr  
in der Grundschulturnhalle**

**Kosten: 30/45/65 €**

**Mitglieder aktiv / passiv / Nichtmitglied**

**Anmeldung zum Kurs unter [TVA.Kurs@web.de](mailto:TVA.Kurs@web.de)**