



Turngesellschaft 1899
Gonsenheim e. V.



AROH A



**AROH A – SPECIAL am 13. September
2020**



Das effektive Ganzkörpertraining
- auch für Nichtmitglieder -

AROH A ist ein ausdauerbetontes Workout mit ausdrucksstarken Bewegungen, das inspiriert ist vom HAKA, einem neuseeländischer Kriegstanz der Maori. AROH A stärkt das Herz- Kreislauf- System und regt die Fettverbrennung an.

Dieses Workout eignet sich sowohl für Männer und Frauen als auch für alle Altersgruppen und unterschiedliche Fitness-Level.

Wenn Sie Spaß haben wollen und nebenbei Stress abbauen möchten, dann sind Sie hier genau richtig. Wichtig, Sie benötigen keine Vorkenntnisse, einfach „reinschnuppern“ und mit machen.

Ort: **Jahnturnhalle**, Jahnstr. 8, 55124 Mainz-Gonsenheim
Termin: Sonntag, 13. September 2020 von 10.30 Uhr – 11.30 Uhr
Gebühr: TGS-Mitglieder: kostenfrei, Gäste: 8,00 €
Bitte mitbringen: Handtuch und ein Getränk
Kursleiterin: Claudia Schiffter (AROH A–Advanced–Trainer)
Info: claudia.janssen95@arcor.de und 0174-7308946
Parken: ausreichend Parkplätze direkt vor der Jahnturnhalle