



Turngesellschaft 1899  
Gonsenheim e. V.



# AR O H A



**AROHA – SPECIAL am 25. Sept. 2021**  
Das effektive Ganzkörpertraining  
- auch für Nichtmitglieder -



AROHA ist ein ausdauerbetontes Workout mit ausdrucksstarken Bewegungen, das inspiriert ist vom HAKA, einem neuseeländischer Kriegstanz der Maori. AROHA 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: Außengelände vor der **Jahnturnhalle**, Jahnstr. 8  
Termin: Samstag, 25. September 2021 von 10.30 Uhr – 11.30 Uhr  
Gebühr: TGS-Mitglieder: kostenfrei, Gäste: 8,00 €  
Bitte mitbringen: Handtuch und ein Getränk  
Kursleiterin: Claudia Schiffter (AROHA–Advanced–Trainer)  
Info: [claudia.janssen95@arcor.de](mailto:claudia.janssen95@arcor.de) und 0174-7308946  
Parken: ausreichend Parkplätze direkt vor der Jahnturnhalle