



Turngesellschaft 1899
Gonsenheim e. V.



AROHA



Sommer Specials

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 mitmachen.

Ort: **Jahnturnhalle**, Jahnstr. 8
Termine: Mittwoch, 07. August 18.00Uhr, 25. September 19.00Uhr
Samstag, 19. Oktober 10.30Uhr
Gebühr: TGS-Mitglieder: kostenfrei, Gäste: 10,00 €
Bitte mitbringen: Handtuch und ein Getränk
Kursleiterin: Claudia Schiffter (AROHA–Advanced–Trainerin)
Info: claudia.schiffter95@gmail.com und 0174-7308946
Parken: ausreichend Parkplätze direkt vor der Jahnturnhalle