



Turngesellschaft 1899
Gonsenheim e. V.



AROHA



Herbst Special 2025

Das effektive Ganzkörpertraining
für Frauen und Männer
- 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: Samstag, 11. Oktober 2025
jeweils 10.30 - 11.30Uhr
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