



Turngesellschaft 1899  
Gonsenheim e. V.



# AROHA



**Winter / Frühjahr 2026**

Das effektive Ganzkörpertraining  
für Frauen und Männer  
- auch für Nichtmitglieder -



AROHA ist ein ausdauerbetontes Workout mit ausdrucksstarken Bewegungen, dass 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:	<b>Jahnturnhalle</b> , Jahnstr. 8
Termine:	Samstag: 24.01., 28.02. und 21.03.26 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:	<a href="mailto:claudia.schiffter95@gmail.com">claudia.schiffter95@gmail.com</a> und 0174-7308946
Parken:	ausreichend Parkplätze direkt vor der Jahnturnhalle