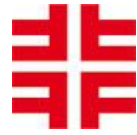




Turngesellschaft 1899
Gonsenheim e. V.



AROHA



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:	Jahnturnhalle , Jahnstr. 8
Termine:	Samstag: 21.03. und 30.05. 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