

A

R

O

H

A

**macht
Spaß
und ...**

bedeutet in Neuseeland „Liebe“

ist ideal für übergewichtige Personen

vereint Elemente des neuseeländischen Kriegstanzes HAKA, Kung Fu und Thai Chi,

ist aber KEIN Kampfsport!

schmilzt Fettpolster und killt Kalorien

kann jeder -
auch ohne Vorkenntnisse

löst Muskelverspannungen und energetische Blockaden

ist einfach, ohne komplizierte Choreographien

eignet sich für Jung und Alt und jedes Fitnesslevel

verbessert die Durchblutung und Sauerstoffversorgung

eignet sich für Männer und Frauen

ist ein anerkannter Präventionskurs der Krankenkassen, d.h. bis zu 80% Kostenrückerstattung

schult das Körpergefühl

stärkt das Herz-Kreislauf-System

senkt Blutdruck- und Blutfettwerte

trainiert man gemeinsam in der Gruppe

baut Stress ab, verbessert Koordination und Konzentration

festigt Gesäß, Oberschenkel, Bauch

ist gut für die Seele, stärkt die Willenskraft

schont Gelenke, Sehnen und Knochen

wird von Musik im ¾ Takt begleitet

*Bernhard Jabszt
Aroha Academy Berlin*