

Aroha



Garantierte Durchführung

Beschreibung

Ausdauer, Kraft, Entspannung und Freude im Dreiviertel-Takt. Holen Sie sich gute Laune und positive Ausstrahlung beim ständigen Wechsel spannungsvoller und entspannender Elemente aus dem Haka (Kriegstanz der neuseeländischen Maori), Kung Fu und Tai Chi zu eigens dafür komponierter Musik. Sie festigen Gesäss, Oberschenkel und Bauch und verbrennen bei mittlerer Intensität optimal Kalorien und Fett.

- Dieser Kurs ist von QualiCert anerkannt. Sie haben dadurch die Möglichkeit über Ihre Krankenkasse einen Beitrag an die Kurskosten geltend zu machen, wenn Sie über eine entsprechende Zusatzversicherung verfügen. Weitere Infos: qualicert.ch.

Inhalt

- Warm up
- Einfache choreografische Kombinationen aus dem Haka, Kung-Fu und Tai- Chi
- Cool Down und mentale Entspannung

Voraussetzung

keine

Zielgruppe

Männer und Frauen ab 16 Jahren

Lernziele

- Sie steigern Ihre Kraft und Ausdauer.
- Sie erhöhen den Energieverbrauch und können so Ihr Körpergewicht reduzieren.
- Sie verbessern Ihr Körpergefühl und Ihre Bewegungskoordination.
- Sie erreichen innere Ausgeglichenheit.

Anschluss-Fortsetzungskurs

- [Fitnesskurse](#)
- [Kurs_nicht_gefunden?_Teilen_Sie_uns_Ihren_Kurswunsch_mit.](#)

Datum

15.10.2018 - 17.12.2018 / E_1236506

Zeit

19:30 - 20:20 h

Wochentage

Mo

Dauer

10 Kurstag(e). Total 10.00 Lektion(en) à 50 Minuten

Preis

CHF 145.00

Durchführungsort

Nordhaus 3 / Güterstrasse, 5400 Baden

Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Mo	15.10.2018	19:30 - 20:20
2 Mo	22.10.2018	19:30 - 20:20
3 Mo	29.10.2018	19:30 - 20:20
4 Mo	05.11.2018	19:30 - 20:20
5 Mo	12.11.2018	19:30 - 20:20
6 Mo	19.11.2018	19:30 - 20:20
7 Mo	26.11.2018	19:30 - 20:20
8 Mo	03.12.2018	19:30 - 20:20
9 Mo	10.12.2018	19:30 - 20:20

Aroha



Garantierte Durchführung

Termine

Tag	Datum	Zeit
10 Mo	17.12.2018	19:30 - 20:20