

# 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](http://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

22.11.2018 - 31.01.2019 / E\_1238562

### Zeit

18:30 - 19:20 h

### Wochentage

Do

### 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 Do	22.11.2018	18:30 - 19:20
2 Do	29.11.2018	18:30 - 19:20
3 Do	06.12.2018	18:30 - 19:20
4 Do	13.12.2018	18:30 - 19:20
5 Do	20.12.2018	18:30 - 19:20
6 Do	03.01.2019	18:30 - 19:20
7 Do	10.01.2019	18:30 - 19:20
8 Do	17.01.2019	18:30 - 19:20
9 Do	24.01.2019	18:30 - 19:20

# Aroha



## Garantierte Durchführung

### Termine

Tag	Datum	Zeit
10 Do	31.01.2019	18:30 - 19:20