



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

20.12.2018 - 28.02.2019 / E_1240171

Zeit

12:10 - 13:00 h

Wochentage

Do

Klubschule Migros Aarau

Tel. +41 58 568 98 00

Bleichemattstrasse 42
5000 Aarau

klubschule.aarau@migrosaare.ch
klubschule.ch





Aroha



Garantierte Durchführung

Dauer 7 Kurstag(e). Total 7.00 Lektion(en) à 50 Minuten
Preis CHF 101.50
Durchführungsort Bleichemattstrasse 42, 5000 Aarau

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Do	20.12.2018	12:10 - 13:00
	2 Do	10.01.2019	12:10 - 13:00
	3 Do	17.01.2019	12:10 - 13:00
	4 Do	24.01.2019	12:10 - 13:00
	5 Do	14.02.2019	12:10 - 13:00
	6 Do	21.02.2019	12:10 - 13:00
	7 Do	28.02.2019	12:10 - 13:00

Klubschule Migros Aarau

Tel. +41 58 568 98 00

Bleichemattstrasse 42
5000 Aarau

klubschule.aarau@migrosaare.ch
klubschule.ch

