

Aroha Fortgeschrittene



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. <ul style="list-style-type: none">• 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	<ul style="list-style-type: none">• Warm up• Einfache choreografische Kombinationen aus dem Haka, Kung-Fu und Tai- Chi• Cool Down und mentale Entspannung																											
Voraussetzung	Dieser Kurs ist nur für Fortgeschrittene, es sollten schon 3 mal 10 Lektionen Aroha gemacht worden sein.																											
Zielgruppe	Männer und Frauen ab 16 Jahren																											
Lernziele	<ul style="list-style-type: none">• 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	<ul style="list-style-type: none">• Fitnesskurse• Kurs_nicht_gefunden?_Teilen_Sie_uns_Ihren_Kurswunsch_mit.																											
Datum	19.10.2018 - 21.12.2018 / E_1253105																											
Zeit	19:00 - 19:50 h																											
Wochentage	Fr																											
Dauer	8 Kurstag(e). Total 8.00 Lektion(en) à 50 Minuten																											
Preis	CHF 116.00																											
Durchführungsort	Bleichemattstrasse 42, 5000 Aarau																											
Termine	<table><thead><tr><th>Tag</th><th>Datum</th><th>Zeit</th></tr></thead><tbody><tr><td>1 Fr</td><td>19.10.2018</td><td>19:00 - 19:50</td></tr><tr><td>2 Fr</td><td>02.11.2018</td><td>19:00 - 19:50</td></tr><tr><td>3 Fr</td><td>09.11.2018</td><td>19:00 - 19:50</td></tr><tr><td>4 Fr</td><td>16.11.2018</td><td>19:00 - 19:50</td></tr><tr><td>5 Fr</td><td>30.11.2018</td><td>19:00 - 19:50</td></tr><tr><td>6 Fr</td><td>07.12.2018</td><td>19:00 - 19:50</td></tr><tr><td>7 Fr</td><td>14.12.2018</td><td>19:00 - 19:50</td></tr><tr><td>8 Fr</td><td>21.12.2018</td><td>19:00 - 19:50</td></tr></tbody></table>	Tag	Datum	Zeit	1 Fr	19.10.2018	19:00 - 19:50	2 Fr	02.11.2018	19:00 - 19:50	3 Fr	09.11.2018	19:00 - 19:50	4 Fr	16.11.2018	19:00 - 19:50	5 Fr	30.11.2018	19:00 - 19:50	6 Fr	07.12.2018	19:00 - 19:50	7 Fr	14.12.2018	19:00 - 19:50	8 Fr	21.12.2018	19:00 - 19:50
Tag	Datum	Zeit																										
1 Fr	19.10.2018	19:00 - 19:50																										
2 Fr	02.11.2018	19:00 - 19:50																										
3 Fr	09.11.2018	19:00 - 19:50																										
4 Fr	16.11.2018	19:00 - 19:50																										
5 Fr	30.11.2018	19:00 - 19:50																										
6 Fr	07.12.2018	19:00 - 19:50																										
7 Fr	14.12.2018	19:00 - 19:50																										
8 Fr	21.12.2018	19:00 - 19:50																										