



# Aroha

<b>Beschreibung</b>	<p>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.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 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: <a href="http://qualicert.ch">qualicert.ch</a> .</li></ul>
<b>Inhalt</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Warm up</li><li>• Einfache choreografische Kombinationen aus dem Haka, Kung-Fu und Tai- Chi</li><li>• Cool Down und mentale Entspannung</li></ul>
<b>Voraussetzung</b>	keine
<b>Zielgruppe</b>	Männer und Frauen ab 16 Jahren
<b>Lernziele</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sie steigern Ihre Kraft und Ausdauer.</li><li>• Sie erhöhen den Energieverbrauch und können so Ihr Körpergewicht reduzieren.</li><li>• Sie verbessern Ihr Körpergefühl und Ihre Bewegungskoordination.</li><li>• Sie erreichen innere Ausgeglichenheit.</li></ul>
<b>Anschluss-Fortsetzungskurs</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <a href="#">Fitnesskurse</a></li><li>• <a href="#">Kurs_nicht_gefunden?_Teilen_Sie_uns_Ihren_Kurswunsch_mit.</a></li></ul>
<b>Datum</b>	13.03.2019 - 15.05.2019 / E_1257159
<b>Zeit</b>	12:10 - 13:00 h
<b>Wochentage</b>	Mi
<b>Klubschule Migros Baden</b>	Tel. +41 58 568 97 97
Nordhaus 3 / Güterstrasse 5400 Baden	<a href="mailto:klubschule.baden@migrosaare.ch">klubschule.baden@migrosaare.ch</a> <a href="http://klubschule.ch">klubschule.ch</a>



# Aroha

**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 Mi	13.03.2019	12:10 - 13:00
	2 Mi	20.03.2019	12:10 - 13:00
	3 Mi	27.03.2019	12:10 - 13:00
	4 Mi	03.04.2019	12:10 - 13:00
	5 Mi	10.04.2019	12:10 - 13:00
	6 Mi	17.04.2019	12:10 - 13:00
	7 Mi	24.04.2019	12:10 - 13:00
	8 Mi	01.05.2019	12:10 - 13:00
	9 Mi	08.05.2019	12:10 - 13:00
	10 Mi	15.05.2019	12:10 - 13:00

**Klubschule Migros Baden**

Tel. +41 58 568 97 97

Nordhaus 3 / Güterstrasse  
5400 Baden

[klubschule.baden@migrosaare.ch](mailto:klubschule.baden@migrosaare.ch)  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)

