



Aroha

Beschreibung	<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">• 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	keine
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	20.08.2019 - 22.10.2019 / E_1288504
Zeit	10:30 - 11:20 h
Wochentage	Di
Dauer	10 Kurstag(e). Total 10.00 Lektion(en) à 50 Minuten
Preis	CHF 165.00
Durchführungsort	Dornacherstrasse 26, 4500 Solothurn

Klubschule Migros Solothurn Tel. +41 58 568 96 00

Dornacherstrasse 26
4500 Solothurn

klubschule.solothurn@migrosaare.ch
klubschule.ch





Aroha

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Di	20.08.2019	10:30 - 11:20
	2 Di	27.08.2019	10:30 - 11:20
	3 Di	03.09.2019	10:30 - 11:20
	4 Di	10.09.2019	10:30 - 11:20
	5 Di	17.09.2019	10:30 - 11:20
	6 Di	24.09.2019	10:30 - 11:20
	7 Di	01.10.2019	10:30 - 11:20
	8 Di	08.10.2019	10:30 - 11:20
	9 Di	15.10.2019	10:30 - 11:20
	10 Di	22.10.2019	10:30 - 11:20

Klubschule Migros Solothurn Tel. +41 58 568 96 00

Dornacherstrasse 26
4500 Solothurn

klubschule.solothurn@migrosaare.ch
klubschule.ch

