



Aroha



Garantierte Durchführung

Beschreibung

Der Tanz (Haka) der neuseeländischen Maori beflügelt Sportteams und macht sie siegreich. Darauf baut das Aroha-Training auf. Es macht Sie kräftig, baut Ihre Ausdauer auf, gibt Kraft und gute Laune. Auch Kung Fu- und Tai Chi-Elemente werden zu eigens dafür komponierter 3/4- Takt-Musik ausgeführt. Das Training festigt Ihr Gesäss, Oberschenkel und Bauch und Sie verbrennen bei mittlerer Intensität optimal Kalorien und Fett. Die Aroha-Übungen sind gelenkschonend, deswegen steht es Ihnen frei barfuss zu trainieren.

Inhalt

- Warm-up
- Einfache choreografische Kombinationen aus dem Haka, Kung-Fu und Thai- Chi
- Cool Down und mentale Entspannung

Voraussetzung

Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.

Zielgruppe

Erwachsene

Lernziele

Sie steigern Ihre Kraft und Ausdauer, erhöhen den Energieverbrauch und können so Ihr Körpergewicht reduzieren. Sie verbessern Ihr Körpergefühl und Ihre Bewegungskoordination. Sie erreichen innere Ausgeglichenheit.

Datum

08.05.2019 - 21.08.2019 / E_1300669

Zeit

18:00 - 18:50 h

Wochentage

Mi

Dauer

14 Kurstag(e). Total 14.00 Lektion(en) à 50 Minuten

Preis

CHF 280.00

Durchführungsort

Klubschule Altstetten, Vulkanplatz 8, 8048 Zürich-Altstetten

Klubschule Migros Altstetten Tel. +41 44 278 62 62

Vulkanplatz 8
8048 Zürich-Altstetten

kundenservice-center@gmz.migros.ch
klubschule.ch





Aroha



Garantierte Durchführung

Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Mi	08.05.2019	18:00 - 18:50
2 Mi	15.05.2019	18:00 - 18:50
3 Mi	22.05.2019	18:00 - 18:50
4 Mi	05.06.2019	18:00 - 18:50
5 Mi	12.06.2019	18:00 - 18:50
6 Mi	19.06.2019	18:00 - 18:50
7 Mi	26.06.2019	18:00 - 18:50
8 Mi	10.07.2019	18:00 - 18:50
9 Mi	17.07.2019	18:00 - 18:50
10 Mi	24.07.2019	18:00 - 18:50
11 Mi	31.07.2019	18:00 - 18:50
12 Mi	07.08.2019	18:00 - 18:50
13 Mi	14.08.2019	18:00 - 18:50
14 Mi	21.08.2019	18:00 - 18:50

Klubschule Migros Altstetten Tel. +41 44 278 62 62

Vulkanplatz 8
8048 Zürich-Altstetten

kundenservice-center@gmz.migros.ch
klubschule.ch

