



Aroha - 1x ausprobieren



Garantierte Durchführung

Beschreibung

"1x ausprobieren" steht für schnuppern, Information, kennen lernen und einfach mitmachen. Sie erleben eine kurze Kurssequenz und erhalten einen Einblick in die Inhalte dieses Kurses. "1x ausprobieren" ist kostenlos, aber auf Ihre Kosten kommen Sie bestimmt. Wir freuen uns auf Sie!

Inhalt

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.

Voraussetzung

Da die Platzzahl beschränkt ist, bitten wir um Ihre Anmeldung.

Zielgruppe

Männer und Frauen ab 16 Jahren

Lernziele

Sie kennen die Inhalte des Kurses Aroha.

Anschluss-Fortsetzungskurs

- [Aroha-Kurs](#)

Zusatzinfo

Regionale Ergänzung:
[Weitere Angebote 1x ausprobieren in der Klubschule Solothurn](#)

Datum

26.10.2019 / E_1303398

Zeit

08:00 - 08:50 h

Wochentage

Sa

Dauer

1 Kurstag(e). Total 1.00 Lektion(en) à 50 Minuten

Preis

CHF 0.00

Durchführungsort

Dornacherstrasse 26, 4500 Solothurn

Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Sa	26.10.2019	08:00 - 08:50

Klubschule Migros Solothurn Tel. +41 58 568 96 00

Dornacherstrasse 26
4500 Solothurn

klubschule.solothurn@migrosaare.ch
klubschule.ch

