



# 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>	06.08.2019 - 08.10.2019 / E_1307833
<b>Zeit</b>	19:30 - 20:20 h
<b>Wochentage</b>	Di
<b>Klubschule Migros Wohlen</b>	Tel. +41 58 568 94 44
Bahnhofstrasse 9 5610 Wohlen AG	<a href="mailto:klubschule.wohlen@migrosaare.ch">klubschule.wohlen@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 165.00

**Durchführungsort** Bahnhofstrasse 9, 5610 Wohlen AG

<b>Termine</b>	<b>Tag</b>	<b>Datum</b>	<b>Zeit</b>
	1 Di	06.08.2019	19:30 - 20:20
	2 Di	13.08.2019	19:30 - 20:20
	3 Di	20.08.2019	19:30 - 20:20
	4 Di	27.08.2019	19:30 - 20:20
	5 Di	03.09.2019	19:30 - 20:20
	6 Di	10.09.2019	19:30 - 20:20
	7 Di	17.09.2019	19:30 - 20:20
	8 Di	24.09.2019	19:30 - 20:20
	9 Di	01.10.2019	19:30 - 20:20
	10 Di	08.10.2019	19:30 - 20:20

**Klubschule Migros Wohlen** Tel. +41 58 568 94 44

Bahnhofstrasse 9  
5610 Wohlen AG

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

