



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	15.10.2019 - 17.12.2019 / E_1313710
Zeit	19:30 - 20:20 h
Wochentage	Di
Klubschule Migros Wohlen	Tel. +41 58 568 94 44
Bahnhofstrasse 9 5610 Wohlen AG	klubschule.wohlen@migrosaare.ch klubschule.ch



Aroha

Dauer 10 Kurstag(e). Total 10.00 Lektion(en) à 50 Minuten

Preis CHF 165.00

Durchführungsort Bahnhofstrasse 9, 5610 Wohlen AG

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Di	15.10.2019	19:30 - 20:20
	2 Di	22.10.2019	19:30 - 20:20
	3 Di	29.10.2019	19:30 - 20:20
	4 Di	05.11.2019	19:30 - 20:20
	5 Di	12.11.2019	19:30 - 20:20
	6 Di	19.11.2019	19:30 - 20:20
	7 Di	26.11.2019	19:30 - 20:20
	8 Di	03.12.2019	19:30 - 20:20
	9 Di	10.12.2019	19:30 - 20:20
	10 Di	17.12.2019	19:30 - 20:20

Klubschule Migros Wohlen

Tel. +41 58 568 94 44

Bahnhofstrasse 9
5610 Wohlen AG

klubschule.wohlen@migrosaare.ch
klubschule.ch

