



# Aroha

<b>Beschreibung</b>	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.
<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>	18.09.2020 - 20.11.2020 / E_1412686
<b>Zeit</b>	17:30 - 18:20 h
<b>Wochentage</b>	Fr
<b>Dauer</b>	10 Kurstag(e). Total 10.00 Lektion(en) à 50 Minuten
<b>Preis</b>	CHF 165.00
<b>Durchführungsort</b>	Nordhaus 3 / Güterstrasse, 5400 Baden

Termine	Tag	Datum	Zeit
---------	-----	-------	------

**Klubschule Migros Baden** Tel. +41 58 568 97 97

Nordhaus 3 / Güterstrasse  
5400 Baden klubschule.baden@migrosaare.ch  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)





# Aroha

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Fr	18.09.2020	17:30 - 18:20
	2 Fr	25.09.2020	17:30 - 18:20
	3 Fr	02.10.2020	17:30 - 18:20
	4 Fr	09.10.2020	17:30 - 18:20
	5 Fr	16.10.2020	17:30 - 18:20
	6 Fr	23.10.2020	17:30 - 18:20
	7 Fr	30.10.2020	17:30 - 18:20
	8 Fr	06.11.2020	17:30 - 18:20
	9 Fr	13.11.2020	17:30 - 18:20
	10 Fr	20.11.2020	17:30 - 18:20

**Klubschule Migros Baden**

Nordhaus 3 / Güterstrasse  
5400 Baden

Tel. +41 58 568 97 97

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

