



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.

Zusatzinfo

Dieser Kurs ist von Qualitop 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: www.qualitop.ch

Datum

26.08.2020 - 23.12.2020 / E_1424838

Zeit

18:00 - 18:50 h

Wochentage

Mi

Dauer

18 Kurstag(e). Total 18.00 Lektion(en) à 50 Minuten

Preis

CHF 360.00

Durchführungsort

Klubschule Altstetten, Vulkanplatz 8, 8048 Zürich-Altstetten

Termine

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

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	26.08.2020	18:00 - 18:50
2 Mi	02.09.2020	18:00 - 18:50
3 Mi	09.09.2020	18:00 - 18:50
4 Mi	16.09.2020	18:00 - 18:50
5 Mi	23.09.2020	18:00 - 18:50
6 Mi	30.09.2020	18:00 - 18:50
7 Mi	07.10.2020	18:00 - 18:50
8 Mi	14.10.2020	18:00 - 18:50
9 Mi	21.10.2020	18:00 - 18:50
10 Mi	28.10.2020	18:00 - 18:50
11 Mi	04.11.2020	18:00 - 18:50
12 Mi	11.11.2020	18:00 - 18:50
13 Mi	18.11.2020	18:00 - 18:50
14 Mi	25.11.2020	18:00 - 18:50
15 Mi	02.12.2020	18:00 - 18:50
16 Mi	09.12.2020	18:00 - 18:50
17 Mi	16.12.2020	18:00 - 18:50
18 Mi	23.12.2020	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

