



# 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](http://www.qualitop.ch)

### Datum

07.04.2021 - 28.04.2021 / E\_1446086

### Zeit

18:00 - 18:50 h

### Wochentage

Mi

### Dauer

4 Kurstag(e). Total 4.00 Lektion(en) à 50 Minuten

### Preis

CHF 80.00

### 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](http://klubschule.ch)





# Aroha®



## Garantierte Durchführung

### Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Mi	07.04.2021	18:00 - 18:50
2 Mi	14.04.2021	18:00 - 18:50
3 Mi	21.04.2021	18:00 - 18:50
4 Mi	28.04.2021	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](http://klubschule.ch)

