



# 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>	18.10.2021 - 15.11.2021 / E_1476237
<b>Zeit</b>	20:30 - 21:20 h
<b>Wochentage</b>	Mo
<b>Dauer</b>	5 Kurstag(e). Total 5.00 Lektion(en) à 50 Minuten
<b>Preis</b>	CHF 82.50
<b>Durchführungsort</b>	Hintere Hauptgasse 3, 4800 Zofingen

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

**Klubschule Migros Zofingen** Tel. +41 58 568 93 93

Hintere Hauptgasse 3  
4800 Zofingen

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





# Aroha

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Mo	18.10.2021	20:30 - 21:20
	2 Mo	25.10.2021	20:30 - 21:20
	3 Mo	01.11.2021	20:30 - 21:20
	4 Mo	08.11.2021	20:30 - 21:20
	5 Mo	15.11.2021	20:30 - 21:20

**Klubschule Migros Zofingen** Tel. +41 58 568 93 93

Hintere Hauptgasse 3  
4800 Zofingen

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

