



Aroha



Garantierte Durchführung

Beschreibung

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.

Inhalt

- 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

- 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

- [Fitnesskurse](#)
- [Kurs_nicht_gefunden?_Teilen_Sie_uns_Ihren_Kurswunsch_mit.](#)

Datum

12.08.2021 - 21.10.2021 / E_1503772

Zeit

12:10 - 13:00 h

Wochentage

Do

Dauer

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

Preis

CHF 165.00

Durchführungsort

Bleichemattstrasse 42, 5000 Aarau

Termine

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

Klubschule Migros Aarau

Tel. +41 58 568 98 00

Bleichemattstrasse 42
5000 Aarau

klubschule.aarau@migrosaare.ch
klubschule.ch





Aroha



Garantierte Durchführung

Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Do	12.08.2021	12:10 - 13:00
2 Do	19.08.2021	12:10 - 13:00
3 Do	26.08.2021	12:10 - 13:00
4 Do	02.09.2021	12:10 - 13:00
5 Do	16.09.2021	12:10 - 13:00
6 Do	23.09.2021	12:10 - 13:00
7 Do	30.09.2021	12:10 - 13:00
8 Do	07.10.2021	12:10 - 13:00
9 Do	14.10.2021	12:10 - 13:00
10 Do	21.10.2021	12:10 - 13:00