



# 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

11.10.2021 - 13.12.2021 / E\_1535225

### Zeit

19:30 - 20:20 h

### Wochentage

Mo

### Dauer

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

### Preis

CHF 165.00

### Durchführungsort

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





# Aroha



## Garantierte Durchführung

### Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Mo	11.10.2021	19:30 - 20:20
2 Mo	18.10.2021	19:30 - 20:20
3 Mo	25.10.2021	19:30 - 20:20
4 Mo	01.11.2021	19:30 - 20:20
5 Mo	08.11.2021	19:30 - 20:20
6 Mo	15.11.2021	19:30 - 20:20
7 Mo	22.11.2021	19:30 - 20:20
8 Mo	29.11.2021	19:30 - 20:20
9 Mo	06.12.2021	19:30 - 20:20
10 Mo	13.12.2021	19:30 - 20:20