



Aroha

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 15.08.2022 - 17.10.2022 / E_1610590

Zeit 17:00 - 17:50 h

Wochentage Mo

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

Preis CHF 165.00

Durchführungsort Welle7 / Schanzenstrasse 5, 3008 Bern

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

Klubschule Migros Bern Tel. +41 58 568 00 30

Welle7 / Schanzenstrasse 5
3008 Bern klubschule.bern@migrosaare.ch
klubschule.ch





Aroha

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Mo	15.08.2022	17:00 - 17:50
	2 Mo	22.08.2022	17:00 - 17:50
	3 Mo	29.08.2022	17:00 - 17:50
	4 Mo	05.09.2022	17:00 - 17:50
	5 Mo	12.09.2022	17:00 - 17:50
	6 Mo	19.09.2022	17:00 - 17:50
	7 Mo	26.09.2022	17:00 - 17:50
	8 Mo	03.10.2022	17:00 - 17:50
	9 Mo	10.10.2022	17:00 - 17:50
	10 Mo	17.10.2022	17:00 - 17:50

Klubschule Migros Bern

Tel. +41 58 568 00 30

Welle7 / Schanzenstrasse 5
3008 Bern

klubschule.bern@migrosaare.ch
klubschule.ch

