



**ARÖHA**

**für Körper, Seele und Geist**

Aroha ist ursprünglich inspiriert vom Kriegstanz der Maori mit kraftvollen Bewegungen, vom KungFu mit Spannung & Entspannung, sowie vom TaiChi mit ruhigen und fließenden Elementen.

Entsprechend wird Aroha als Ganzkörpertraining mit besonderer Musik im 3/4 Takt durchgeführt. Alle wichtigen Muskeln werden gefestigt, der Wechsel von spannungsvollen und fließenden Bewegungen führt zu Fitness und innerer Ausgeglichenheit. Verbesserung von Kondition, Koordination und Konzentration. Abschließendes lustvolles Dehnen und eine mentale Kurzentspannung runden das Programm ab. Teilnahme ohne Vorkenntnisse möglich, bitte Sportbekleidung und Getränke mitbringen.

**WORKSHOP – Angebot am 03. März 2018**  
in der WOH von **15:30 bis 17:00 Uhr.**

Anmeldung ab sofort in der Geschäftsstelle unter  
Tel: 02066 / 22860 oder per Mail: [kurs@hombertv.de](mailto:kurs@hombertv.de)  
Teilnahmegebühren: 10,-- € Nichtmitglieder / 5,-- € HTVler sind bar vor Ort an die Übungsleiterin Ulrike Wegler-Aalbers zu entrichten.