

GESUNDHEIT – GYMNASTIK

Aroha® - Fitnesssport u. Prävention in einem

Dozentin: Gudrun Kistner, Aroha Advanced Trainerin

Ein Kurs, an dem jede(r) ohne Vorkenntnisse, in jedem Alter und Trainingszustand teilnehmen kann. Das von Sportärzten und Physiotherapeuten entwickelte Fitnessprogramm

- bietet ein effektives und unkompliziertes Ganzkörpertraining,
- festigt Gesäß, Oberschenkel, Bauch und Rücken,
- führt zur Optimierung des Koordinationsvermögens und
- zu innerer Ausgeglichenheit sowie positiver emotionaler Stabilität u. schont die Gelenke.

Es wird bei mittlerer Herzfrequenz trainiert, was sich positiv auf Herz u. Kreislauf auswirkt.

2 Kurse, jeweils 18.00 – 19.00 Uhr

1. Kurs, Beginn: Montag, 07. März 2022 - 10 Abende

Gebühr: 54,-- € bei 8 Teilnehmern / 72,-- € ab 6 Teilnehmer

Veranstaltungsort: Kirch. Gemeindehaus, Limmersdorf.

2. Kurs, Beginn: Donnerstag, 10. März 2022 - 9 Abende

Gebühr: 48 ,-- € bei 8 Teilnehmern / 64,-- € ab 6 Teilnehmer

Veranstaltungsort: Kirchl. Gemeindehaus, Limmersdorf.