

GYMNASTIK

Aroha® - Fitnesssport u. Prävention in einem

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 und schont die Gelenke.

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

Kurs-Nr. 22HTH3031

Dozentin: Gudrun Kistner, Aroha Advanced Trainerin

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

Beginn: Montag, 19. September 2022, 9 x, jew. Montag von 18.00 – 19.30 Uhr

Seniorenort Kirschenallee oder kirchl. Gemeindehaus, Limmersdorf.

Kurs-Nr. 22HTH3033

Dozentin: Gudrun Kistner, Aroha Advanced Trainerin

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

Beginn: Donnerstag, 15. September 2022, 10 x, jew. Donnerstag von 18.00 – 19.30 Uhr

Kirchliches Gemeindehaus, Limmersdorf.

Kurs-Nr. 22HTH3032

Dozentin: Gudrun Kistner, Aroha Advanced Trainerin

Gebühr: 27,-- € ab 8 Teilnehmer / 36,-- € ab 6 Teilnehmer

Beginn: Montag, 09.01.2023, 5 x, jew. Montag von 18.00 – 19.30 Uhr

Seniorenort Kirschenallee oder kirchliches Gemeindehaus, Limmersdorf.

Kurs-Nr. 22HTH3034

Dozentin: Gudrun Kistner, Aroha Advanced Trainerin

Gebühr: 27,-- € ab 8 Teilnehmer / 36,-- € ab 6 Teilnehmer

Beginn: Donnerstag, 12.01.2023, 5 x, jew. Donnerstag von 18.00 – 19.30 Uhr

Kirchliches Gemeindehaus, Limmersdorf.

