

# 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. 23STH3023**

Dozentin: Gudrun Kistner, Aroha Advanced Trainerin

Gebühr: 54,-- € ab 7 Teilnehmer

Beginn: Donnerstag, 2. März 2023, 10 x, jew. 18.00 – 19.00 Uhr

Ort: Kirchl. Gemeindehaus, Limmersdorf.