

AROHA & KAHA

10x Ganzkörpertraining für Körper, Geist und Seele



Montags

ab 28.09.2026

von 17:30 - 18:30 Uhr

in der Mehrzweckhalle Speiden/Eisenberg

- vereint Vitalität und Wohlbefinden im 6/8 Takt mit Elementen aus dem Thai chi, Kung Fu, maorischem Haka und Qigong
- baut Stress ab
- macht Spass und gibt Energie
- stärkt das Herz-Kreislaufsystem
- festigt wichtige Muskelgruppen
- jeder kann teilnehmen

10 Einheiten: TSV-SHE Mitglieder 30,-€, Nichtmitglieder 50,-€

Ich freue mich auf Dich

Tanja Dietze

AROHA&KAHA Advanced Trainerin

Anmeldung und Infos unter Tel: 015774604216

