

# Aroha® | Kaha®



Foto: © LSB NRW M. Stephan

Aroha® und Kaha® sind inspiriert von Taiji, Qi Gong und Haka (traditionelle ausdrucksstarke Bewegungen der Ureinwohner Neuseelands). Es handelt sich um ein ausdauerbetontes Training, bei dem große Muskelgruppen bei mittlerer Intensität bewegt werden.

Langsam und fließend geht eine Bewegung in die andere über. Die Bewegungen sind ruhig, dennoch dynamisch und kraftvoll.

Das Herz-Kreislaufsystem wird gestärkt, die Muskulatur gekräftigt und gedehnt, das Gefühl innerer Ruhe entsteht.

**NEU**

**Mo 12.3. - 30.4.18  
6X**

**18.15 - 19.15 Uhr**  
TS-Haus, Salon  
mit Andrea Wilhelm  
Kursnummer 181H20

Preis: 42,- €

für TS 79-Mitglieder: 24,- €  
Studio-Mitglieder kostenlos