

# Angebot des TSV Gerbrunn:

## Fit und bewegt in den Frühling 2022

### 10-wöchiger AROHA- Kurs

*AROHA ist ein sanftes Training mit großem Effekt:  
Elemente aus dem „Haka“-Kriegstanz  
der neuseeländischen Maori werden mit  
traditionellem Kung Fu und  
elementarem Tai Chi verbunden.*

AROHA ist ein optimaler **gelenkschonender Fett- und Kalorienkiller**. Die **unkomplizierten Bewegungen** ermöglichen es hervorragend, **Stress abzubauen** und den Kopf frei zu kriegen.

Speziell dazu komponierte Musik im  $\frac{3}{4}$ -Takt lässt die Stunde zu einem besonderen Erlebnis werden.

Es ist ein Kurs, an dem **jede(r) ohne Vorkenntnisse und in jedem Alter und Trainingszustand** teilnehmen kann.

**Kursbeginn: Dienstag 15.03.2022, 19.00 – 20.00h**

**Kursort: SCHULTURNHALLE Gerbrunn**

**weitere Termine:**

15.3.2022 bis 31.5.2022 (NICHT: Osterferien)

**Kosten:** 60 Euro (für Nicht-Mitglieder)  
20 Euro (für TSV-Mitglieder)

Die erste Kursstunde dient wie immer als  
Schnupperstunde für Neueinsteiger!  
(einmalig: Schnupperstundengebühr 5 Euro p.P.)

**Anmeldung und Auskunft bei:**

Alexandra Andersen

Tel. (0931) 2008542

oder per E-mail: [aroha@tsvgerbrunn.de](mailto:aroha@tsvgerbrunn.de)

