



Aroha ist ein effektiver und unkomplizierter Gesundheitskurs im $\frac{3}{4}$ Takt.

Es werden die Muskeln im Bereich Gesäß, Oberschenkel und Bauch gefestigt und es führt gleichzeitig zu innerer Ausgeglichenheit.

Wechselnde spannungsvolle und entspannende Elemente setzen verborgene Energien frei und bereiten der Seele ein Gefühl des Wohlbefinden.

Dieser gelenkschonende Fett- und Kalorienkiller Kurs ist ohne Vorkenntnis in jedem Alter durchzuführen.

Seien Sie mit viel Spaß dabei

Start: ab Mittwoch 09.05.2012

Uhrzeit: 16.00 – 17.00 Uhr

Ort: WMTV-Gymnastikhalle

**Kosten: 08,00 €- für Mitglieder
40,00 €- für Nichtmitglieder**

Leitung: Heike Helfen