

AROHA®

AROHA ist ein Ausdauertraining im 3/4 Takt mit einfachen Arm- und Beinbewegungen, die verborgene Energien freisetzen und der Seele ein Wohlbefinden bereiten. AROHA festigt Gesäß, Oberschenkel, Bauch und führt zu innerer Ausgeglichenheit. Inspiriert vom HAKA, Kung Fu und Taiji.



Geeignet für alle.

Kurs des HSV Stöckte

5 Wochen **Weekend-beginning-Kurs** jeweils Freitag eine Übungseinheit ab 19.11.2021 um 20:30 Uhr in der Haneschule in Winsen (Luhe) bei AROHA und KAHA
Instructor Christiane Reese aus Lüneburg

Kursgebühr für Vereinsmitglieder 15,00 €
Nichtmitglieder 30:00 €

Anmeldung bitte unter info@hsvstoeckte.de