



Gesundheitssport – Angebot AROHA® PHYSIODYNAMICS



**...Kraft
...Energie
...tolle Musik
...Spaß**

...ein effektives,
gesundheitsförderliches
Ganzkörpertraining

...ein Wechsel aus
spannungsvollen und
entspannenden
Elementen...

...bereitet der Seele ein
Wohlbefinden...

...es festigt alle wichtigen
Muskeln...

... unkompliziert...

...ein Kurs, an dem jede(r)
ohne Vorkenntnisse
teilnehmen kann.

...als Präventionskurs
anerkannt...

Ziele von AROHA® :

- o Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems
- o Fettreduzierung
- o Festigung und Kräftigung entscheidender Muskelgruppen
- o Verbesserung des Körpergefühls und der Balance
- o Optimierung des Koordinationsvermögens
- o Stressabbau, Gefühl von Entspannung und Mobilität
- o Spaß an der Bewegung

10 Termine im Zeitraum:
17.04. – 03.07. 2012

**Dienstag, 11.00-12.00h
Turnhalle Allerheiligen**

**Mitglieder 10,00 €,
Nichtmitglieder 35,00 €**

SV Rosellen,
Spk Neuss, BLZ 305 500 00,
Konto-Nr. 725 895
Nennung des Kurses,
hier: „Aroha April 2012“

***Einstieg auch nach
Kursbeginn jederzeit
möglich!***

Info und Anmeldung:
Chris Kurze
AROHA® Advanced Trainerin
Tel: 02137/ 92 83 47



Abteilung Freizeitsport im SV 1930 Rosellen e.V.
www.freizeitsport.sv-rosellen.com