



Aroha®



Cours garanti

Description

Der Tanz (Haka) der neuseeländischen Maori beflügelt Sportteams und macht sie siegreich. Darauf baut das Aroha-Training auf. Es macht Sie kräftig, baut Ihre Ausdauer auf, gibt Kraft und gute Laune. Auch Kung Fu- und Tai Chi-Elemente werden zu eigens dafür komponierter 3/4- Takt-Musik ausgeführt. Das Training festigt Ihr Gesäss, Oberschenkel und Bauch und Sie verbrennen bei mittlerer Intensität optimal Kalorien und Fett. Die Aroha-Übungen sind gelenkschonend, deswegen steht es Ihnen frei barfuss zu trainieren.

Contenu

- Warm-up
- Einfache choreografische Kombinationen aus dem Haka, Kung-Fu und Thai- Chi
- Cool Down und mentale Entspannung

Prérequis

Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.

Groupe cible

Erwachsene

Objectifs

Sie steigern Ihre Kraft und Ausdauer, erhöhen den Energieverbrauch und können so Ihr Körpergewicht reduzieren. Sie verbessern Ihr Körpergefühl und Ihre Bewegungskoordination. Sie erreichen innere Ausgeglichenheit.

Informations supplémentaires

Dieser Kurs ist von Qualitop anerkannt. Sie haben dadurch die Möglichkeit über Ihre Krankenkasse einen Beitrag an die Kurskosten geltend zu machen, wenn Sie über eine entsprechende Zusatzversicherung verfügen. Weitere Infos: www.qualitop.ch

Date

21.04.2021 - 28.04.2021 / E_1446086

Horaire

18:00 - 18:50 h

Jours

Me

Durée

2 Jours de cours. Total 2.00 périodes à 50 minutes

Ecolage

CHF 40.00

Lieu du cours

Klubschule Altstetten, Vulkanplatz 8, 8048 Zürich-Altstetten

Dates

Jour

Date

Heures

Klubschule Migros Altstetten

Tel. +41 44 278 62 62

Vulkanplatz 8
8048 Zürich-Altstetten

kundenservice-center@gmz.migros.ch
klubschule.ch

école-club

MIGROS



Aroha®



Cours garanti

Dates	Jour	Date	Heures
	1 Me	21.04.2021	18:00 - 18:50
	2 Me	28.04.2021	18:00 - 18:50

Klubschule Migros Altstetten Tel. +41 44 278 62 62

Vulkanplatz 8
8048 Zürich-Altstetten

kundenservice-center@gmz.migros.ch
klubschule.ch

école-club

MIGROS