

**HAPPY NEW SPORTS
2020**



**AROHA®
BODY - MIND - SOUL**

AROHA® Body Mind Soul ist die Group-Fitness, die richtig viel Spaß macht.

AROHA® ist inspiriert vom Haka der neuseeländischen Maori. Es enthält auch Elemente aus Kung fu und Tai Chi.

Auf kraftbetonte Abläufe folgen weiche Bewegungen. Dabei macht es die bildhafte Sprache leicht, von der ersten AROHA®-Einheit an ganz dabei zu sein. Aggressionen werden artikuliert und abgebaut, Spannung mit weichem Tai Chi gelöst. Du baust Stress ab, Deine körperlichen und geistigen Kräfte werden spürbar.

AROHA® eignet sich auch als CardioFIT und als Fatburner.

Aber das Wichtigste: AROHA® macht richtig viel Spaß.

TERMINÜBERSICHT

- 09. Januar 2020 - Basic – Body Mind Soul
- 16. Januar 2020 - Basic - Chi Ha
- 23. Januar 2020 - Basic - Tigerjagd
- 30. Januar 2020 - Krieger sein
- 06. Februar 2020 - Haka Inspiration
- 13. Februar 2020 - ... mit demTiger um die Welt
- 20. Februar 2020 - Cobra versus Tiger

**AUFBAU EINER
AROHA®-EINHEIT**

- Meditative Kata
- Warm up
- gemeinsamer Aufbau eines Flows
- Stretching

DER INSTRUCTOR

Volker ist staatlich lizenzierter Trainer B Prävention (BTB). Er hat das Level AROHA®-Advanced Instructor der AROHA® Academy, Berlin.

**BERNHARD JAKSZT HAT
AROHA® ERFUNDEN**

„AROHA und KAHA sind mehr als ‘nur’ Fitnessprogramme. Das ist das, was die Teilnehmer den Kursleitern immer wieder erzählen. Sie fühlen sich nicht nur effektiv trainiert, sondern erleben eine Tiefe, werden entführt aus dem Alltag, sind berührt von der Musik und den Bewegungen.“

UHRZEIT Donnerstags jeweils 20.00 – 21.00 Uhr

Sporthalle der Tullaschule Mannheim,

Eingang über den Schulhof von der Rathenaustraße her, gegenüber Hausnummer 17, im Hof rechts.

VORAUSSETZUNGEN Keine! ... alle Bewegungen werden gemeinsam entwickelt.

MITZUBRINGEN Hallensportschuhe, Trainingskleidung, Getränk – am besten Wasser.

ANMELDUNG Formlos an fitness@mvd-mannheim.de ...
mit Name, Vorname, Email-Adresse, Mobilnummer

KOSTENBEITRAG Der Kurs mit 7 Trainings ab dem 09. Januar 2020 kostet 19,- EUR.

Für mvd-Mitglieder im Mitgliedsbeitrag enthalten.

-mvd-Mitgliedsbeitrag monatlich 10,- EUR

-mvd-Mitgliedsbeitrag ermäßigt monatlich 5,- EUR ... für Schüler, Studenten, Arbeitssuchende, Auszubildende oder Erwerbsunfähige, jeweils gegen Vorlage des entsprechenden Nachweises

INFO & TELEFON Unter fitness@mvd-mannheim.de
oder bei Trainer Volker unter 0160 – 919 808 60



Unsere Fitness- und Gesundheitssportangebote sind seit 2016 durch den Badischen Turnerbund ausgezeichnet und in die **GYMWELT** des **BTB** aufgenommen worden.

Die **GYMWELT** als Marke wurde vom Deutschen Turner-Bund als einheitliches Qualitätssiegel für alle Mitgliedsvereine eingeführt.

DISCLAIMER Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr. Der mvd e.V. übernimmt keine Haftung für gesundheitliche Schäden oder Risiken der Teilnehmer*Innen im Zusammenhang mit der Teilnahme an den Angeboten des mvd e. V. .

Es obliegt den TeilnehmerInnen, den eigenen Gesundheitszustand vorher zu überprüfen.