



Franziska Körner

# AROHA® SPECIAL

## Schnupperstunde

Samstag, den 19.08.17 von 16.00-18.00 Uhr  
in der Turnhalle von Christ-König, Damaschkeanger 156,  
60488 Frankfurt am Main

AROHA ist ein sanftes Ganzkörpertraining mit Bewegungen zu toller Musik, die Spaß machen und der Seele ein Wohlbefinden bereiten. Du trainierst das Herz-Kreislauf-System, baust Stress ab und fühlst Dich danach aufgeladen mit neuer Energie.

**AROHA® ist ein schonendes Training und ideal für (Wieder-)Einsteiger und Untrainierte, Ältere und Übergewichtige!**

Lernen Sie die Kraft des Haka (Kriegstanz der Maoris aus Neuseeland) gemischt mit Kung-Fu und Thai Chi Elementen kennen.



Dana Soukup

**Die Teilnahme ist kostenlos!**

**Mitzubringen sind: bequeme Sportkleidung, Hallenschuhe und Trinken.**

Die Schnupperstunde wird geleitet von:

Franziska Körner, ausgebildete AROHA® Instructorin

Dana Soukup, Trainerin bei der Turngemeinschaft Römerstadt e.V.,

ausgebildete AROHA® Advanced Trainerin



**Familienzentren**  
HESSEN

in Kooperation mit

