



Programm

AROHA[®] Workshop

Samstag, 12.07.2014
14:30 bis 17:30 Uhr
Sporthalle der Geschwister-Scholl-Schule
Hadrianstr. 18, 60439 Frankfurt-Römerstadt

Einlass ab 14.00 Uhr

14:30 – 14:40 Uhr	Begrüßung
14:40 – 15:00 Uhr	Was ist AROHA und Aufbau einer AROHA Stunde Technik Tipps kurzer Einstieg (Meditative Kata, Warm up) Hauptteil - eine kurze Choreographie für Anfänger
15:00 – 16:00 Uhr	Aufbau Choreographie Fortgeschrittene
16:00 – 16:15 Uhr	Pause
16:15 – 17:15 Uhr	Sticks – Choreographie Fortgeschrittene Cool Down Stretching
17:15 – 17:30 Uhr	Ausklang, Informationen

Wir freuen uns auf alle, die diese wunderbare Sportart ausprobieren wollen.
Mitzubringen sind: Sportbekleidung, Sportschuhe, Handtuch, Wasser und gute Laune!

Ihre / Eure Turngemeinschaft Römerstadt

Ein Jahr AROHA[®] bei der TG Römerstadt