



Franziska Körner

# AROHA<sup>®</sup> 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<sup>®</sup> 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<sup>®</sup> Instructorin**

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

**ausgebildete AROHA<sup>®</sup> Advanced Trainerin**



PFARREI  
SANKT  
MARIEN



Familienzentren  
HESSEN

in Kooperation mit

