



Aroha

AROHA ist ein sinnliches Training, welches das Selbstbewusstsein fördert, Aggressionen und Stress abbaut, das Gefühl von Entspannung und Wohlbefinden stärkt und zu innerer Ausgeglichenheit führt.

- Ein effektives und unkompliziertes Gesundheitstraining im $\frac{3}{4}$ Takt (ausdauerbetontes Training bei mittlerer Intensität)
- Besonders Gesäss, Oberschenkel, Bauch werden gefestigt.
- Gelenk schonend und aufgrund einfacher Elemente ohne Vorkenntnisse für jedermann in jedem Alter lernbar
- Ständig wechselnde, spannungsvolle und entspannende Elemente aus dem
- Haka (Tanz der Maori aus Neuseeland), Kung Fu und Thai Chi, die
- verborgene Energien freisetzen und der Seele ein Wohlbefinden bereiten.
- Optimaler und hochgradiger Fett- und Kalorienkiller

Kursleitung

Unsere Kurse werden ausschliesslich von Fachpersonal geleitet.

Durchführung

Lektionen à 50 Minuten

Teilnehmerzahl

maximal 10 Teilnehmerinnen

Kosten

In Kombination mit Trainingsabo: Fr. 240.- (Zugang zu allen Kursen)

Kurs-Abo: Fr. 590.- (Zugang zu allen Kursen)

10er-Abo: Fr. 240.- (Zugang zu allen Kursen) 6 Monate gültig

(Erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenversicherung, ob sie die Kosten oder einen Kostenanteil übernimmt)

Anmeldung

Am Empfang von Physio Training Buchs oder unter Telefon 062 822 68 09

www.physiotrainingbuchs.ch, Rösslimattstrasse 40, 5033 Buchs/AG, 062 822 68 09