



## **Wir starten wieder**

**28.08. \* 04.09. \* 11.09. \* 18.09.2019**

19:30 – 20:30 Uhr

**AROHA** ist ein effektives und unkompliziertes  
Fitness-Training im  $\frac{3}{4}$ -Takt  
für Männer und Frauen

(aus: AROHA ACADEMY by BERNHARD JAKSZT)

- basiert auf einfachen Grundschritten
- ist gutes Herz-Kreislauf-Training
- festigt Gesäß, Oberschenkel, Bauch
- baut Stress ab
- setzt positive Energien frei

Teilnehmen kann jede/r ohne Vorkenntnisse  
gleich welchen Alters und Trainingszustand.

Mitzubringen sind feste Hallensportschuhe, Schweißhandtuch,  
Getränk und gute Laune!

Ort: Sport- und Freizeitheim Oldersbek  
Trainerin: Christa Jannusch-Hegener (AROHA-Instructor)

**Anmeldungen bei Nadine Basler, Telefon 04848 9012541**