

Neue Kurse beim Postsportverein in Ludwigshafen:

AROHA[©] und KAHA[©]

Termine: **AROHA[©]:** 27.10. – 01.12.,
6x Di. 18:30 – 19:30 Uhr
KAHA[©]: 28.10. – 02.12.,
6x Mi. 17:45 – 18:45 Uhr

Veranstaltungsort: PostSV Ludwigshafen, Bayreutherstr. 3
Kursgebühr: 42 €
Kursleitung: Ilse Breininger, AROHA[©] & KAHA[©] Instructorin



infos & anmeldung

**Bildungswerk
Schifferstadt:**

Martina Unterleiter

Tel: 06235 - 3468

Mail:

Schifferstadt@BildungswerkSport.de

inhalt & ziele

- **KAHA[©]**...ist mobilisierend fordernd und für den Geist beruhigend ...kräftigt, dehnt und entspannt entscheidende Muskelgruppen ...ist von jedem Teilnehmenden und in jedem Alter durchführbar ...gibt innere Ruhe und Gelassenheit
- **AROHA[©]**... ist ein ausdauerbetontes Training und bietet dir ein effektives und unkompliziertes Workout im $\frac{3}{4}$ Takt ... beinhaltet ständig wechselnde spannungsvolle und entspannende Elemente, die verborgene Energien freisetzen und der Seele ein Wohlbefinden bereiten