

Neuer Aroha-Kurs bei Westfalia Hopsten

Die Abteilung Breitensport von Westfalia Hopsten bietet einen 8-maligen Aroha-Kurs an.

Die Besonderheit von Aroha ist der ständige Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung. Das Training besitzt eine mittlere Intensität, schult die Ausdauer, ist gelenkschonend und leicht nachvollziehbar.

Aroha führt zu innerer Ausgeglichenheit und zum Stressabbau, bei der u.a. wichtige Muskelpartien gefestigt werden. Der Einstieg ist für Teilnehmer aller Altersgruppen und Fitness-Levels möglich.

Angeleitet werden die Teilnehmer/-innen von einer ausgebildeten Aroha-Trainerin.

Der Kurs beginnt am Mittwoch, den 25.01.2023 um 19:00 Uhr in der Sporthalle und wird unter Einhaltung der aktuell gültigen Corona Richtlinien durchgeführt.

In den Herbstferien findet der Kurs nicht statt.

Die Kosten betragen für Mitglieder 16 € und für Nichtmitglieder 32 €.

Anmeldung ab sofort unter aroaha@westfalia-hopsten.de