

Kurstage für Kurs 251302398 (Aroha® für Einsteiger*innen und Fortgeschrittene)

Inspiziert von den Kampftänzen der neuseeländischen Maori, vom Kung-Fu mit der Kontrolle in An- und Entspannung und vom Tai Chi mit seinen runden fließenden Bewegungen, hilft Aroha®, Aggressionen und Stress abzubauen. Mit speziell dazu entwickelter Musik im 3/4-Takt zeichnet sich dieses Training außerdem durch starke, kraftbetonte Abläufe und anschließende weiche Bewegungen aus.

Datum	Uhrzeit	Ort
06.05.2025	17:20 - 18:20 Uhr	Offenburg Okenstr. 25 A
20.05.2025	17:20 - 18:20 Uhr	Offenburg Okenstr. 25 A
27.05.2025	17:20 - 18:20 Uhr	Offenburg Okenstr. 25 A
03.06.2025	17:20 - 18:20 Uhr	Offenburg Okenstr. 25 A
24.06.2025	17:20 - 18:20 Uhr	Offenburg Okenstr. 25 A
01.07.2025	17:20 - 18:20 Uhr	Offenburg Okenstr. 25 A
08.07.2025	17:20 - 18:20 Uhr	Offenburg Okenstr. 25 A
15.07.2025	17:20 - 18:20 Uhr	Offenburg Okenstr. 25 A