

AROHA® und KAHA®

***Entspannt, kraftvoll und
motiviert ins Wochenende***



AROHA® ist ein effektives, unkompliziertes, kraftvolles und schnell das Gewebe festigendes Trainingsprogramm. Im Gegensatz dazu fördert KAHA® durch ineinanderfließende Bewegungen die geistige und körperliche Entspannung. Mit Leichtigkeit werden angespannter Muskelgruppen gedehnt.

Wann? Freitag 18:00 – 19:00 Uhr
17.01., 24.01., 7.02., 14.02., 21.02., 28.02., 13.03. und 27.03.2020

Wo? Räcknitzhöhe 35 a, 01217 Dresden, Tanzstudio 3. Etage

Kosten? 75€ für alle 8 Stunden

Ziele

- Kräftigt und formt die Muskulatur
- Verbrennt Fette
- Baut Stress ab
- Steigert die Ausschüttung von Glückshormonen
- Trainiert das Herz-Kreislauf-System
- Fördert die Sauerstoffversorgung
- Löst Aggressionen auf
- Steigert die Konzentration
- Trainiert eine aufrechte, elegante Körperhaltung
- Entspannt den Geist
- Trainiert Ausdauer und Kondition

Zielgruppen

- Männer
- Frauen
- Jugendliche
- Erwachsene und Senioren
- Sportanfänger
- Wiedereinsteiger
- Sportler
- Personen mit Übergewicht
- Schlanke Personen
- Sportmuffel

Anmeldung bei der Kursleiterin

Heilpraktikerin und Gesundheitscoach
Sabine Reißig-Ramm
01217 Dresden
Caspar-David-Friedrich-Straße 51

Tel. 0351 4765750
info@schmerz-frei.eu
www.schmerz-frei.eu