

Neues TGH-Angebot

# Aroha

Ganzkörpertraining  
im  $\frac{3}{4}$  Takt

**NEUER KURS!**

Auch für  
Nichtmitglieder

**Dienstags**  
17:00-18:00



Effektiv  
unkompliziert

Für alle  
Altersgruppen

**Baut Stress ab!**

Führt zu innerer  
Ausgeglichenheit

**AROHA**

BY BERNHARD JAKSZT



TG HANAU  
Gymnastik & Fitness

[www.tg-hanau.de](http://www.tg-hanau.de)

# Aroha® Ganzkörpertraining im ¾ Takt

Eine Trainingsmethode, die  
Körper und Geist zueinander  
finden lässt.

Aroha entstammt der Sprache der Maori und bedeutet Liebe. Starke, kraftbetonte Abläufe folgen weichen Bewegungen. Der ständige Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung hält Körper und Geist auf Trapp. Intensive aber gelenkschonende leicht nachvollziehbare Bewegungsabläufe erwarten die Kursteilnehmer. Geeignet für alle Altersgruppen unabhängig vom Fitness-Level.



AROHA  
BY BERNHARD JAKSE



**Dienstags 17:00-18:00 Uhr  
Im Studio 1 mit Maria Müller**

**Jetzt neu als Kurs, auch für Nichtmitglieder**  
für Mitglieder frei – Nichtmitglieder 60€ (10 Kursstunden)

Während der Kursstunde findet eine Kinderbetreuung  
für Kinder von 2-5 Jahre statt.



**TGH Gymnastik & Fitness:**


**Ansprechpartnerin: Maria Müller**

c/o Turngemeinde 1837 Hanau a.V.  
Jahnstraße 3 · 63450 Hanau

Tel.: 0 61 81.131 22 · Fax: 0 61 81.181 459

**E-Mail: [GymFit@tg-hanau.de](mailto:GymFit@tg-hanau.de)**

[www.tg-hanau.de](http://www.tg-hanau.de)

 /Turngemeinde Hanau 1837 a.V.

**Telefon: 0 61 81.131 22 · [www.tg-hanau.de](http://www.tg-hanau.de)**