

mara power



Präsentiert
in Steffisburg...

„Jetzt GRATIS Schnuppertraining!!!“

www.mara-power.ch

AROHA



body mind soul

AROHA

workout für body, mind & soul

„...Fitnesssport und Prävention in Einem...“

„...ein Kurs, an dem jede(r) ohne Vorkenntnisse und in jedem Alter und Trainingszustand teilnehmen kann...“

„...ein effektives und unkompliziertes Ganzkörpertraining im $\frac{3}{4}$ Takt mit vielen Kniebeugen, ohne dass sie dem Teilnehmer bewusst werden ...“

„...es festigt Gesäss, Oberschenkel, Bauch und führt zu innerer Ausgeglichenheit...“

„... ständig wechselnde, spannungsvolle und entspannende Elemente, die verborgene Energien freisetzen und der Seele ein Wohlbefinden bereiten...“

„...Aroha, der optimale Fett- und Kalorienkiller, da über einen Zeitraum von 50 Minuten bei mittlerer Intensität grosse Muskelgruppen bewegt werden...“



- Mitnehmen: - Trainingsbekleidung
- Handtuch und Getränke
- Besonderes: - keine Strassenschuhe
- wenn Barfuss, saubere Füsse
- Toilette, Garderobe und Dusche vorhanden
- Parkplätze: - Vor den Haus und auf Kiesplatz neben Post, vorhanden
- Bitte nicht auf dem Parkplatz vom Restaurant Bahnhof parkieren.

Wann: jeweils **Donnerstag 17.30 h – 18.30 h**

Preise: Fr. 17.-- pro Lektion
Fr. 150.-- 10er Abo

Wer: Silja Herrmann
FILA Kick Power Instructor
FITBOXE Instructor
AROHA Advanced Instructor

Wo: Groove & Move
Alte Bernstrasse 127B
3613 Steffisburg

Neben der Post 3613 Steffisburg

