



Turngemeinde

Nieder-Roden 1905 e. V.



AROHA

Ist ein effektiver und unkomplizierter Gesundheitskurs im $\frac{3}{4}$ Takt, festigt Gesäß, Oberschenkel, Bauch und führt zu innerer Ausgeglichenheit.
Er ist eine Mischung aus dem neuseeländischen Kriegstanz Haka sowie Kung Fu und Thai Chi. die Fettverbrennung wird angekurbelt und das Herz-Kreislauf-System gestärkt.

Termin: **Donnerstag**
20.00 – 21.00 Uhr
Vereinsheim, Breitwiesenring.

Dauer: **15 Übungseinheiten à 60 Minuten**
Start **12.06.2014** im TGN-Vereinsheim

Trainerin: **Marta Hoffmann,**
Aerobic-Instructor A-Lizenz, Fachtrainerin für Wirbelsäulengymnastik,
Step-Master Diplom, Pilates Trainerin, AROHA-Instructorin

Gebühr: Vereinsmitglieder **30,00 €** (Zuzahlung)
Nichtmitglieder **75,00 €**

Nichtmitglieder überweisen bis **05.07.2014** auf das Konto der TG Nieder-Roden bei der Sparkasse Dieburg, IBAN: DE46 5085 2651 0055 1091 51 BIC: HELADEF1DIE

ANMELDUNG

Hiermit melde ich mich verbindlich zum Kurs „AROHA“ für donnerstags in der Zeit von 20.00 Uhr bis 21.00 Uhr bei der TG Nieder-Roden an. (Start **12.06.2014**)

Name _____ Vorname _____

Straße/Hausnummer _____

PLZ _____ Ort _____

Tel. _____ Mitglied JA NEIN

Email _____

Ich bin damit einverstanden, dass der Kurs-Beitrag in Höhe von 30,00 € als Sonderbeitrag von der Turngemeinde Nieder-Roden von meinem Konto abgebucht wird.

Datum _____ Unterschrift _____