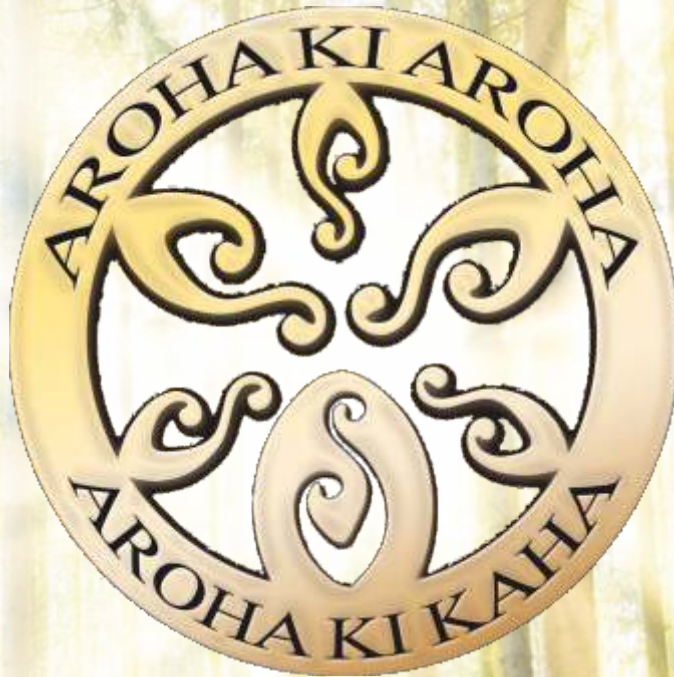


Gesund gesünder werden!



Wo und Wie?

## AROHJA

...ist ein effektiver und unkomplizierter Gesundheitskurs im  $\frac{3}{4}$  Takt. Er festigt Gesäß, Oberschenkel, Bauch und führt zu innerer Ausgeglichenheit, bietet ständig wechselnde spannungsvolle und entspannende Elemente, die verborgene Energien freisetzen und der Seele ein Wohlbefinden bereiten.

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

### Ziele

Verbesserung der Ausdauer und Stärkung des Herz-Kreislauf Systems, dient der Verbesserung des Körpergefühls, der Balance und der Muskelflexibilität.

Stressabbau, Gefühl von Entspannung und Mobilität tritt ein.

Förderung des Selbstbewusstseins und Spüren der körperlichen und geistigen Kräfte.

## KAHJA

...ist mobilisierend, fordernd und für den Geist beruhigend, kräftigt, dehnt und entspannt entscheidende Muskelgruppen.

...ist von jedem Teilnehmer und in jedem Alter durchführbar

...gibt innere Ruhe und Gelassenheit

### Ziele

Kräftigung der gesamten dorsalen Streckerkette, was Grundlage jedes effektiven Rückentrainings ist.

Entwickelt mehr Aktivität im Rückenstrecker, vor allem im oberen Bereich des Rückens.

Hierbei wird die Kräftigung und Mobilisierung der Schulter- und Nackenmuskulatur erreicht, was entsprechenden Beschwerden in diesem Bereich entgegen wirkt.



## Teilnahmegebühren

28 € monatlicher Kursbeitrag \*<sup>1</sup>

Spare im Jahr 83 € und werde Mitglied im FWV Malterhausen 👍

19 € monatlicher Kursbeitrag \*<sup>2</sup>

### Kursleiter Thomas Weigel

- AROHA INSTRUCTOR | ERFOLGREICHES AROHA UPDATE -
- AROHA ADVANCED TRAINER | KAHA-INSTRUCTOR -
- ÜBUNGSLEITER C-LIZENZ DOSB - BREITENSPORT -

\*<sup>1</sup> für Nichtmitglieder des FWV

\*<sup>2</sup> 25 € pro Jahr Mitgliedsbeitrag im FWV Malterhausen (Schüler, Studenten 12 €)

**Für Neumitglieder sind die ersten zwei Trainingseinheiten kostenfrei!!**

Ihr erreicht mich unter 0170 4780757

**Kurszeiten:**  
**dienstags 18.30 - 19.30 Uhr**

**in der Sporthalle Niedergörsdorf**  
**Dorfstraße 14, 14913 Niedergörsdorf.**



organisiert durch den Feuerwehrverein Malterhausen e.V.  
Weitere Infos über [www.fwv-malterhausen.de](http://www.fwv-malterhausen.de)  
Mail [aroha@fwv-malterhausen.de](mailto:aroha@fwv-malterhausen.de)  
Whatsapp über 0170 4780757 - Thomas Weigel