



Jetzt wieder beim

!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!

## AROHA®

- „... ein Herz-Kreislauftraining der besonderen Art...“
- „...ein Fett- und Kalorienkiller...“
- „...ein effektives und unkompliziertes Ganzkörpertraining...“
- „...Auflösung von Muskelverspannungen...“
- „... ein Kurs, an dem jede(r) ohne Vorkenntnisse und in jedem Alter und jedem Trainingszustand teilnehmen kann...“
- „...baut Stress ab und führt zu innerer Ausgeglichenheit...“

**Vom 18.01.bis 22.02.2019 (6 Einheiten)**

Immer freitags von **17:45-18:45 Uhr**  
in der **MTV-Turnhalle**  
mit **Stefanie Gleitsmann/Alexandra Schmitt**

**Kosten: Mitglieder : 15 Euro**  
**Nichtmitglieder : 30 Euro**

Anmeldungen bitte an:  
Claudia Mertz 06074-7445 oder [claudia@mertz-consult.de](mailto:claudia@mertz-consult.de)

