



VHS Neuss: „Aroha - Energie für Körper und Geist über den Dächern von Neuss“

01.07.2020

Die Volkshochschule Neuss bietet ab Donnerstag, 9. Juli 2020, einen Aroha-Kurs an. An jeweils vier Terminen von 20 bis 21 Uhr können die Teilnehmerinnen und Teilnehmer bei gutem Wetter auf der Dachterrasse des Romaneums, Brückstraße 1, trainieren.

Aroha enthält Elemente des Haka (Tanz der Maori), des Kung Fu und des Tai Chi Chuan und trainiert Ausdauer, Kraft und Koordination gleichzeitig. Die Musik (130 bpm) wurde speziell für Aroha komponiert und trägt zum Gänsehautfeeling bei. Aroha ist ein Fitness-Programm für alle Altersgruppen und auch für unterschiedliche Fitness-Level geeignet.

Die Anmeldung und weitere Informationen finden Sie [hier](#).

Teilnehmerinnen und Teilnehmer kommen bitte direkt in ihrer Sportbekleidung zum Training und bringen nach Möglichkeit auch eine eigene Matte mit.

Die Textversion finden Sie: [hier](#).