



L'EXTRA

Sonja Huot-Zahnd

Dipl. Vitaltrainerin, esa Sportleiterin,
Cert. Integral Coach



AROHA

1. Quartal 2024

(Herz)erwärmende Trainings in der kalten Jahreszeit!

Wann: Freitag am Mittag von **12:00 – 13:00 Uhr**

Wo: Wasserwerksgasse 3, Matte, Bern

Daten: Januar: 26. mit Louis
Februar: 2. / 9. / 16. / 23
März: 1. / 8. / 15. / 22.

Kein Training: 29.3. Karfreitag

Kosten: 9 Lektionen à **60 Minuten**
= CHF 180.-- (CHF 20.--pro Lektion)
oder die Einzellektion à CHF 25.--

Erlebe AROHA!

Spüre die Lust auf Bewegung

Entdecke Deine Stärke

EINSTIEG JEDERZEIT MÖGLICH!

Ich freue mich auf Dich!

Sonja



info@lextra.ch

Training & Coaching
www.lextra.ch

079 262 83 02





L'EXTRA

Sonja Huot-Zahnd

Dipl. Vitaltrainerin, esa Sportleiterin,
Cert. Integral Coach



AROHA® für Körper, Geist & Seele

- ☯ ist ein effizientes und unkompliziertes Ganzkörpertraining im ¾ Takt
- ☯ festigt Oberschenkel, Gesäss und Bauch
- ☯ ist ein Fett- und Kalorienkiller
- ☯ beinhaltet spannungsvolle und entspannende Elemente
- ☯ trainiert koordinative Fähigkeiten
- ☯ sorgt für Wohlbefinden und macht Spass!

AROHA® ist inspiriert vom

- ☯ Haka (Kriegstanz der Maori)
- ☯ Kung Fu (Elemente aus der Kampfkunst)
- ☯ Thai Chi (fliessende, runde Bewegungen)

AROHA® für ALLE

- ☯ Damen und Herren
- ☯ Jüngere und Ältere
- ☯ Menschen mit unterschiedlichem Fitnesslevel

*Interessiert: Dann melde Dich bei mir!
Entweder **direkt jetzt und hier im Trainingslokal**
oder per Mail oder per Tel.*

Sonja Huot-Zahnd

dipl. Vitaltrainerin / esa Sportleiterin / Coach

AROHA ADVANCED Trainerin

KAHA Instructor



info@lextra.ch

Training & Coaching
www.lextra.ch

079 262 83 02

