



L'EXTRA

Sonja Huot-Zahnd

Dipl. Vitaltrainerin, esa Sportleiterin,
Cert. Integral Coach



AROHA

2. Quartal 2024

Frühling: die Trainings werden bunt!

- Wann: Freitag am Mittag von **12:00 – 13:00 Uhr**
- Wo: Wasserwerksgasse 3, Matte, Bern
- Daten: April: 5. / 26.
Mai: 17. / 24. / 31.
Juni: 21. / 28.
- Kein Training: 12. + 19. April (Ferien)
3. + 10. Mai (Weiterbildung und nach Auffahrt)
7. + 13. Juni (Ferien)
- 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



Wie immer gilt: Versicherung ist Sache der Teilnehmenden



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!

Sonja Huot-Zahnd

dipl. Vitaltrainerin / esa Sportleiterin / Coach

AROHA ADVANCED Trainerin

KAHA Instructor

