



L'EXTRA

Sonja Huot-Zahnd

Dipl. Vitaltrainerin, esa Sportleiterin,
Cert. Integral Coach



AROHA

3. Quartal 2024

Sommer-Sonnen-Trainings

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

Wo: Wasserwerk-gasse 3, Matte, Bern

Daten: Juli: 12. / 19. / 26.
August: 9. / 16. / 23.
Sept: 20.

Kosten: 7 Lektionen à **60 Minuten**
= CHF 140.-- (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 $\frac{3}{4}$ 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



info@lextra.ch

Training & Coaching
www.lextra.ch

079 262 83 02

