



L'EXTRA

Sonja Huot-Zahnd

Dipl. Vitaltrainerin, esa Sportleiterin,  
Cert. Integral Coach



# AROHA

## 4. Quartal 2024



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

Wo: Wasserwerksgasse 3, Matte, Bern

Daten: Oktober: 4. / 11. / 18. / 25.  
November: 22. / 29.  
Dezember: 6. / 13. / 20.

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

**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

