



# mara power

präsentiert

## AROHA

das workout für body, mind & soul

*...Fitnesssport und Prävention in Einem-  
von den Krankenkassen anerkannt...“*

*„...ein Kurs, an dem jede(r) ohne Vorkenntnisse und in jedem Alter  
und Trainingszustand teilnehmen kann...“*

*„...ein effektives und unkompliziertes Ganzkörpertraining im ¾ Takt mit  
vielen Kniebeugen, ohne dass sie dem Teilnehmer bewusst werden ...“*

*„...es festigt Gesäß, Oberschenkel, Bauch und führt  
zu innerer Ausgeglichenheit...“*

*„... ständig wechselnde spannungsvolle und entspannende Elemente, die  
verborgene Energien freisetzen und der Seele ein Wohlbefinden  
bereiten...“*

*„...Aroha, der optimale Fett- und Kalorienkiller, da über einen  
Zeitraum von 50 Minuten bei mittlerer Intensität große Muskelgruppen  
bewegt werden...“*

**ab  
18. August 2017  
jeden  
Freitag, 09.15h bis 10.15h**

Preise:

Fr. 17.—pro Lektion

Fr. 150.—10er Abo

Wer:

Silja Boinay 078 764 27 88

Wo:

Im Mehrzweckraum, Alterszentrum Kiesenmatte  
Chisenmattweg 14, 3510 Konolfingen

Trainingsbekleidung, Handtuch und Getränke mitnehmen  
Keine Garderobe vorhanden, keine Duschköglichkeit

**„GRATIS Schnuppertraining!!!“**

[www.mara-power.ch](http://www.mara-power.ch)

