



## Schnuppertag - neue Kurse

Ein Kurs, lieber schweißtreibend und dynamisch? Oder lieber ruhiger - oder doch lieber ein Kurs, der an die Grenzen geht, der bei regelmäßigem Einbau in den Trainingsplan einen in jeder Sportart weiter bringt und die Leistung verbessert und dazu noch mit einem CORE-Training abschließt?

Dies alles finden Sie in den folgenden 3 angebotenen Kursen - je nachdem, was sie suchen. Hier können Sie es völlig unverbindlich ausprobieren und sich mitziehen lassen von AROHA®, KAHA® oder HIIT (High Intensity Intervall Training) mit abschließendem CORE-Training.

Tauchen Sie in die Welt der Ureinwohner Neuseelands ein beim AROHA®, genießen Sie das ruhigere, aber doch auch gleichzeitig anspruchsvolle KAHA® oder geben Sie alles im HIIT-Training. Spaß ist bei jedem der Kurse garantiert!

AROHA®	12:45 - 13:30
KAHA®	13:40 - 14:25
HIIT	14:40 - 15:25
Pause	15:30 - 15:45
AROHA®	15:45 - 16:30
KAHA®	16:40 - 17:25
HIIT	17:40 - 18:25

**Ort:** Ratzengrabenturnhalle Memmingen  
(bitte jeweils 10- 15 Minuten vor dem Start anwesend sein)

**Termin:** 20. Januar 2019

**mitzubringen:** Spaß an Bewegung in der Gruppe,  
Sportkleidung, Trainingsschuhe, Handtuch,