

# AROHA

## SANFTES TRAINING FÜR KÖRPER UND GEIST

AROHA ist ein effektives  
Gruppenfitnessprogramm im ¾ Takt,  
das sich durch eine besondere  
Harmonie in den Bewegungsabläufen  
auszeichnet.

Starke, kraftbetonte Abläufe folgen  
weichen Bewegungen.

Diese sind zwar intensiv, aber  
schonend für die Gelenke und  
leicht nachvollziehbar.

Es wird bei mittlerer Herzfrequenz  
trainiert, was sich positiv auf  
Herz und Kreislauf auswirkt und  
zusätzlich die Fettverbrennung  
ankurbelt.

AROHA ist ein sinnliches Training, das  
Emotionen anspricht und  
dem Teilnehmer genügend Zeit gibt,  
sich selbst mit allen Sinnen  
zu spüren.

An  
Turnverein Kuppenheim  
Murgtalstr. 8 (Alte Schule)

76456 Kuppenheim

per Fax an 07222 / 6805035

Anmeldung Sportkurs beim Turnverein Kuppenheim:

### AROHA-Kurs

Name: \_\_\_\_\_

Vorname: \_\_\_\_\_

Straße: \_\_\_\_\_

Ort: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_ e-Mail: \_\_\_\_\_

Kurszeitraum: vom 14.09.2017 bis 14.12.2017 jeweils Donnerstag von 20:15 Uhr bis 21:15 Uhr  
im **Sitzungssaal des Alten Rathauses in Kuppenheim**

Kosten:  Nichtmitglieder 50€  Mitglieder 30€ bitte ankreuzen

Die Kursgebühr wird am 07.11.2017 per Lastschrift vom angegebenen Konto abgebucht.

Unterschrift: \_\_\_\_\_

**Turnverein Kuppenheim 1898 e.V.**

**Gläubiger-ID: DE81ZZZ00000512029**

**SEPA-Lastschriftmandat**

**Mandatsreferenz: 2017AROHA3***NameVorname*

Ich ermächtige den Turnverein Kuppenheim die Kursgebühr von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen.  
Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom Turnverein Kuppenheim auf mein Konto gezogene Lastschrift  
einzulösen. Hinweis: Ich kann innerhalb von 8 Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des  
belasteten Betrags verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Name Kontoinhaber: \_\_\_\_\_

Anschrift Kontoinhaber: \_\_\_\_\_

IBAN: DE\_\_ | \_\_\_\_ | \_\_\_\_ | \_\_\_\_ | \_\_\_\_ | \_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_ Ort: \_\_\_\_\_

Unterschrift: \_\_\_\_\_