



**Mehr
Generationen
Haus**
Miteinander – Füreinander



vhs Kempten
und nördlicher Landkreis
Oberallgäu e.V.

AROHA®

BEWEGUNG FÜR KÖRPER UND GEIST

Mix aus kontrolliert ausdrucksstarken , kraftvollen und entspannten Bewegungen mit Elementen aus der Kampfkunst. Ein effektives und unkompliziertes Ganzkörpertraining , das Kraft , Balance und Körperwahrnehmung fördert. Keine Vorkenntnisse erforderlich & für jedes Alter geeignet.

Kursleiterin: Sandra Freudling

Preis: 58,00 €

Anmeldung: VHS Kempten

Email: info@vhs-kempten.de oder 0831/7049 65-0

Start: 26.10.2026
Termine: 6
Ende: 30.11.2026

Jeden Montag
18:00-19:00 Uhr
MGH-Gymnastikraum

MGH Kempten
Friedrich-Ebert-Str. 14
87437 Kempten
0831/7458 4330

Gefördert vom:



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend



Foto: KI generiert