

AROHA®

- der etwas andere Fitnesskurs

Aroha® ist ein sanftes dynamisches Training mit harmonischen Bewegungen, ein effektives und funktionelles Gruppen-Fitnessprogramm im 3/4 Takt.

Es enthält Elemente aus dem Haka (neuseeländischer Kriegstanz der Maori), Kung Fu und Taiji, die verborgene Energien freisetzen.

Die eigens dafür komponierte Musik erzeugt eine außergewöhnliche Atmosphäre im Einklang mit den Bewegungen. Starke, kraftbetonte Abläufe folgen weichen Bewegungen. Ständige Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung bringen Körper und Geist auf Trapp. Das Herz-Kreislauf-System wird angeregt, die Muskulatur wird kräftigt, das Gleichgewicht wird stabilisiert. Besonders werden Gesäß, Rücken, Oberschenkel und Bauch durch zentrierte Beugung trainiert. Die Bewegungen sind intensiv, aber schonend für die Gelenke und leicht nachvollziehbar.

Aroha® baut Stress ab und macht Spaß, ist ideal für die Fettverbrennung und geeignet für jedes Alter und jedes Fitnesslevel.



Wann: mittwochs, 19:00-20:00 Uhr
Start: Mittwoch, 16.09.2020
Wer: Dang Thi Hong Khuyen
Wo: Bayernwerk, MZR2
Kosten: Vereinsmitglieder frei,
Nichtmitglieder 12 mal 75,-EUR

Einstieg jederzeit möglich!

Gesundheits-Fitness- und Breitensport

Standard Program ab
September 2020

AROHA



Aroha wirkt wie eine Mischung aus Kampfkunst und Aerobic. Die Choreografie liefert ein Kriegstanz der Maori, hinzu kommen Techniken aus Kung Fu und Tai Chi. Inzwischen setzen auch Kliniken und Physiotherapeuten auf den Fitnesstrend.

Bericht aus unseren Schnupperstunden

Die Teilnehmer in lockerer Alltagskleidung folgen den Anweisungen und Bewegungen ihrer Trainerin. Ihre Knie sind gebeugt und der Oberkörper ist nach vorne geneigt. In dieser Haltung geht es im Dreivierteltakt zur Musik entweder mit einem Schritt nach vorn oder zur Seite. Knifflig ist das Ganze, weil die Arme gleichzeitig Techniken aus dem Kung Fu und dem Tai Chi ausführen. Die Choreografie, der sie folgen, ist vom Haka inspiriert, dem Kriegstanz der neuseeländischen Maori.

Aroha gegen hohen Blutdruck

Seit über zehn Jahren gibt es Aroha bereits im Fitness-Bereich. Aber auch Physiotherapeuten und Kliniken setzen schon lange auf die gesundheitsfördernde Wirkung von Aroha.

Hier geht es nämlich auch um Ausdauertraining:

"Durch regelmäßige Belastung, durch diesen Reiz, sich in einem bestimmten Tempo zu bewegen, verbessert sich das Herz-Kreislauf-System. Und das hat zur Folge, dass bei jemandem mit Bluthochdruck sich der Blutdruck senkt."

Im Aroha-Kurs macht die Trainerin vor, und die Teilnehmer machen nach, so gut sie können.

Khuyen Dang, die zertifizierte AROHA® - Trainerin des TSV Unterhaching ist wichtig, dass die Teilnehmer in einen Bewegungsfluss kommen, der ihnen ein "gutes Gefühl" beim Training gibt. Man kann sich selbst neu spüren und gleichzeitig in der Gruppe aufgehen. Es geht bei Aroha eben auch um das seelische Wohlbefinden.

*Für Aroha ist man nie zu alt:
Aroha-Sportgruppe in der Halle*



**AROHA® - der etwas andere
Fitnesskurs**