

Unser nächster Aroha Kurs, für Nicht-Mitglieder und Mitglieder, für Frauen und Männer, beginnt am Freitag dem 03.09.2021.

Aroha ist ein effektiver und unkomplizierter Gesundheitskurs im 3/4 Takt, inspiriert vom Haka (Kriegstanz der Maoris aus Neuseeland mit ausdrucksstarken Bewegungen) und vom traditionellen Kung Fu-Fighting bzw. von Thai Chi Elementen.

Beim Haka wird die herausragende Kraft demonstriert, die in jedem Menschen schlummert und durch Willenskraft zum Ausdruck kommt. Haka weckt die Kraft der Mitte, eine innere Zentriertheit, die zu einem allgemeinen Wohlgefühl führt.

Aroha dient:

- der Stärkung des Herz- Kreislauf -Systems
- der Fettreduzierung
- Festigung und Kräftigung entscheidender Muskelgruppen
- der ausgezeichneten Durchblutung und damit der Sauerstoffversorgung
- der Verbesserung des Körpergefühls, der Balance und der Muskelflexibilität
- der Optimierung des Koordinationenvermögens
- der Auflösung von Muskelverspannungen
- dem Stressabbau und führt damit zu einer inneren Ausgeglichenheit.

Des Weiteren ist dieser Kurs ein optimaler Gelenk schonender Fett- und Kalorienkiller. Hier kann jede(r) ohne Vorkenntnisse und in jedem Alter und Trainingszustand teilnehmen.

Also los geht's, schnürt Eure Turnschuhe und meldet Euch zu diesem Aroha Kurs an.

Start: 03.09.2021

Wo: Freizeithaus St. Mauritius, Im Matzenecken 1, 66636 Tholey

Wann: immer freitags, 18:00 Uhr - 19:00 Uhr

Kostenbeitrag für 10 Einheiten: für Nichtmitglieder 30,- € und für TuS-Mitglieder 20,- €

Das Kursangebot besteht vom **03.09.2021 bis 19.11.2021**, Ferienzeiten sind ausgenommen. Der Einstieg ist jederzeit möglich.

Fragen / Anmeldung: Tobias Ohlmann  06853/40922