

AROHA

Fachwart: Melanie Breuer
Dorfstr. 22
21709 Himmelpforten/ Breitenwisch
Tel. 04144 – 21 03 42

Seit Januar 2013 bietet der MTV einen neuen Gesundheitskurs an, der den Körper und den Geist trainiert und der Seele ein Wohlbefinden bereitet.

AROHA ist ein Mix aus kontrolliert ausdrucksstarken, kraftvollen und entspannten Bewegungen, inspiriert vom **Haka**, dem neuseeländischen Tanz der Maori.

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

Außerdem werden stets Elemente aus der Kampfkunst, dem **Kung Fu** entnommen, die mit einem einfachen Grundschrift weich und sinnlich kombiniert werden.

Das **Tai Chi** gibt dem Programm die runden und konzentrierten Bewegungen und macht es noch fließender.

Während der ganzen Stunde bleiben die Bewegungen in einem leicht nachvollziehbaren Tempo und gehen fließend ineinander über, dadurch wird jedem Einsteiger jederzeit die Möglichkeit gegeben, sofort an dem Kurs teilnehmen zu können.

AROHA ist ein sinnliches Workout und gibt der eigenen Lebensenergie neuen Raum.

Das Training besitzt im Allgemeinen eine mittlere Intensität. Es ist Gelenk schonend und leicht nachvollziehbar.

Es wirkt sich positiv auf das Herz-Kreislauf-System aus und kurbelt die Fettverbrennung an.

In unseren AROHA-Kursen finden sich nicht nur

- Sportanfänger und Wiedereinsteiger,
- Teilnehmer, die Fett verbrennen wollen,
- Menschen, die Stress abbauen wollen,
- Personen mit Gelenk- und Rückenbeschwerden,
- Teilnehmer, die die Bein- und Gesäßmuskeln festigen wollen ein, die Kurse werden

von jüngeren und älteren Kursteilnehmern mit unterschiedlichem Fitnesslevel und viel Freude an Bewegung besucht.

Ich freue mich auch im kommenden Jahr wieder Kurse anbieten zu können und wünsche ein gutes und gesundes Jahr 2014.

Herzlichst
Melanie Breuer