

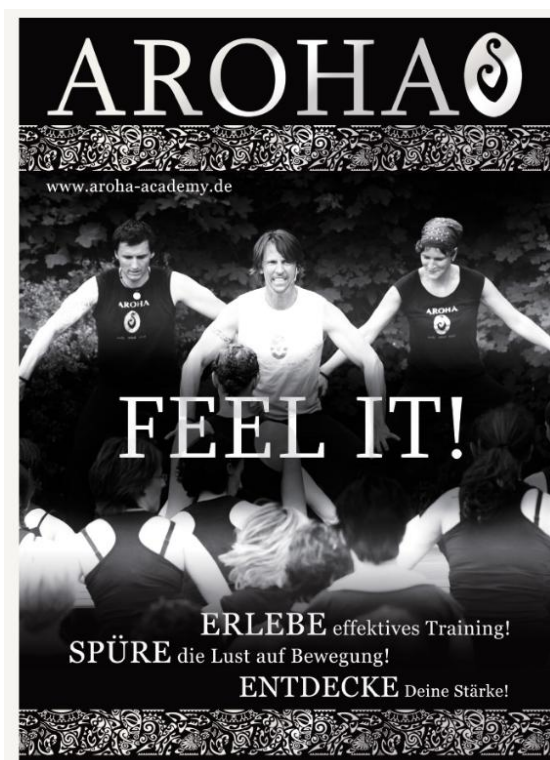
NEU



## AROHA ab 04.02.2026

**AROHA heißt übersetzt aus der Sprache der Maori „Liebe“.**

Die Bewegungen sind inspiriert vom **HAKA** (traditioneller Tanz der Maori), dem **KUNG FU** und **TAIJI**, die die Teilnehmenden dahin bringen, die in uns allen schlummernde Kraft freizusetzen und ein besseres Körpergefühl zu entwickeln.



- ist ein effektives und unkompliziertes Ausdauertraining im  $\frac{3}{4}$  Takt,
- festigt Gesäß, Oberschenkel, Bauch und führt zu innerer Ausgeglichenheit,
- bietet ständig wechselnde spannungsvolle und entspannende Elemente, die verborgene Energien freisetzen und der Seele ein Wohlbefinden bereiten,
- ist ein Sport, an dem jede oder jeder ohne Vorkenntnisse und in jedem Alter und Trainingszustand teilnehmen kann: Kurseinsteiger, Sportanfänger und Wiedereinsteiger, jüngere und ältere Kursteilnehmende mit unterschiedlichem Fitnesslevel, Teilnehmende, die Fett verbrennen und Stress abbauen wollen.

### Ziele

- Verbesserung der Ausdauer und Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems
- Verbesserung des Körpergefühls, der Balance und der Muskelflexibilität
- Stressabbau, Gefühl von Entspannung und Mobilität
- Förderung des Selbstbewusstseins und Spüren der körperlichen und geistigen Kraft

### Wo und Wann

Mittwochs von 17:00-18:00 Uhr in der Sporthalle Kleinvollstedt

Bei Fragen meldet euch gerne bei Ulrike Wesselmann: ☎ 0151 41652065