

AR30223 Aroha® trifft Kaha®

Beginn Donnerstag, 20.05.2021, 19:00 - 20:00 Uhr

Kursgebühr 61,60 €

Dauer 4 Termine

Kursleitung Britta Walther

Informationen Gymnastikmatte, Handtuch, Getränk

Kursort , Am Rathaus 11, 53347 Alfter

Aroha® ist ein ganz besonderes Erlebnis zu eigens dafür komponierter Musik im $\frac{3}{4}$ Takt! Erleben Sie einen Mix aus ausdrucksstarken, kontrollierten und auch entspannenden Bewegungen. Es finden sich kraftvolle Elemente aus Kung Fu und Haka (traditionelle ausdrucksstarke Bewegungen der Ureinwohner Neuseelands), sowie entspannende Elemente aus dem Tai-Chi im Stundenprofil wieder. Aroha® kurbelt die Fettverbrennung an, wirkt positiv auf das Herz-Kreislauf-System und hat eine körperfestigende Wirkung. An die kraftvolle Aroha-Einheit fügt sich dann eine Kaha-Sequenz an, die Teilnehmende mit einem energiegeladenen und doch gelösten und entspannten Abschluss belohnt. Kaha® heißt übersetzt aus der Sprache der Maori 'energiegeladen'. Es ist inspiriert vom Tai-Chi, Kung Fu, dem Haka und dem klassischen Yoga. Langsam und fließend geht eine Bewegung in die andere über, so dass eine gesunde Balance zwischen Beweglichkeit und Stabilität des Körpers spürbar wird. Es kräftigt, dehnt und entspannt entscheidende Muskelgruppen und kann zu innerer Ruhe führen.

Aroha® trifft Kaha® bietet somit ein Potpourri aus Kräftigung, Entspannung, Dehnung und Achtsamkeit hin zu innerer Ruhe. Dieses ausgefallene Workout gibt der/dem Einzelnen den Freiraum, die Intensität/Anstrengung im Training selbst zu dosieren und ist daher auch für Beginnende gut geeignet. Bitte beachten Sie, dass die Bewegungen des Aroha® extrem viele Kniebeugen (die Tiefe bestimmen Sie selbst) beinhalten. Bei schönem Wetter findet der Kurs auch draußen auf der Wiese statt (gerne barfuß).

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
20.05.2021	19:00 - 20:00 Uhr	Oedekoven Hauptschule; Sporthalle Gymnastikraum EG rechts
27.05.2021	19:00 - 20:00 Uhr	Oedekoven Hauptschule; Sporthalle Gymnastikraum EG rechts
10.06.2021	19:00 - 20:00 Uhr	Oedekoven Hauptschule; Sporthalle Gymnastikraum EG rechts
17.06.2021	19:00 - 20:00 Uhr	Oedekoven Hauptschule; Sporthalle Gymnastikraum EG rechts

[zur Kursdetail-Seite](#)