

Mit Aroha® zu allgemeinem Wohlbefinden

Der Kneipp-Verein Sulzbach bietet eine Vielzahl an Bewegungskursen, die alle darauf hinarbeiten, die Teilnehmer auf verschiedene Art fit und beweglich zu machen und zu halten. Mit dem Kurs Aroha® nimmt er nun ein neues Ausdauertraining in sein Programm auf. Dies ist eine Kombination aus Haka, einem rituellen Tanz der Maoris, und traditionellen Elementen von Tai Chi und Kung-Fu. Der Haka wurde unter anderem von den Völkern Neuseelands zur Einschüchterung von Gegnern aufgeführt.

Bei diesem Training werden einfache und leicht zu erlernende Schrittfolgen und Armbewegungen durchgeführt. Die Übungen sind zwar intensiv, werden aber gelenkschonend und im Dreivierteltakt ausgeübt. Durch ständig wechselnde spannungsvolle und entspannende Elemente werden verborgene Energien freigesetzt, was zu einer inneren Ausgeglichenheit und allgemeinem Wohlbefinden führt. Aroha® eignet sich für alle Altersklassen, auch Übergewichtige und Personen mit leichten Gelenk- und Rückenbeschwerden können da gut mithalten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Regelmäßiges Training bewirkt eine Verbesserung der Ausdauer, Balance und Muskelflexibilität sowie der Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems und erzeugt ein Gefühl von Entspannung.

Der neue Kurs Aroha® startet am **Dienstag, dem 18. August, um 19.00 Uhr** in der Pestalozzischule in Neuweiler. Er kostet für Mitglieder 20 Euro und für Nichtmitglieder 35 Euro. Übungsleiterin ist Aroha® Instructor Daniela Dorscheid, die auch gerne weitere Auskünfte erteilen wird unter Handy: 0157 50286768.