

## T U R N F E S T A K A D E M I E

### AROHA®

Stefanie Manig

#### Was ist AROHA® ?

Aroha ist ein von Sportwissenschaftlern, Sportärzten und Physiotherapeuten entwickeltes effektives Gruppenfitnessprogramm im  $\frac{3}{4}$  Takt, das sich durch eine besondere Harmonie in den Bewegungsabläufen auszeichnet.

Starke, kraftbetonte Abläufe folgen weichen Bewegungen. Diese sind zwar intensiv, aber schonend für die Gelenke und leicht nachvollziehbar. Es wird bei mittlerer Herzfrequenz trainiert, was sich positiv auf Herz und Kreislauf auswirkt und zusätzlich die Fettverbrennung ankurbelt.

AROHA ist ein sinnliches Training, das Emotionen anspricht und dem Teilnehmer genügend Zeit gibt, sich selbst mit allen Sinnen zu spüren. In der Bewegung können Aggressionen artikuliert und abgebaut werden. Das mentale Ziel ist ein selbstbewusster Geist.

#### Für wen wurde AROHA® entwickelt?

AROHA® wurde speziell für aktive Erwachsene aller Altersgruppen und Fitness-Level entwickelt, die sich in Fitness und Therapeuten Einrichtungen gesund halten möchten.

Auch für Einsteiger ist AROHA® das ideale Gruppen-Fitness Programm und ein effektives Training mit hohem Spaßfaktor. Durch den Spaß und die Besonderheit von AROHA® werden die Teilnehmer langfristig für ein vielseitig ausgerichtetes Bewegungsprogramm gewonnen und darin unterstützt, einen gesundheitsorientierten Lebensstil zu führen.



#### AROHA® im Detail

Aroha ist inspiriert vom HAKA (neuseeländischer Kriegstanz der Maoris mit ausdrucksstarken Bewegungen), vom traditionellem Kung Fu- Fighting bzw. 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 Wohlfühl führt.

Dem Kung Fu sind Elemente entnommen, wie das Kicken, das Schlagen mit offener Hand und das Nachahmen von Tieren in verschiedenen Angriffs- und Verteidigungsposen. Der

Teilnehmer kann die Geschmeidigkeit der Elemente nachvollziehen und bekommt ein neues Körpergefühl.

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

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

Die Musik wurde speziell für den Kurs komponiert und fördert noch die außergewöhnliche Atmosphäre.

Aroha soll Emotionen ansprechen, ist ein sinnliches Workout, bei dem der Körper gespürt werden kann und gibt durch das Ausagieren von Aggressionen und unmittelbarer negativer oder positiver Emotionen der eigenen Lebensenergie neuen Raum.

Es entsteht das Prickeln auf und unter der Haut, womit sich die Kursteilnehmer aus der Reserve locken lassen! Aroha gibt die Möglichkeit, einen selbstbewussten Geist zu entwickeln und vor allem wieder empfinden zu lernen.

Da Aroha hauptsächlich aus intensiven aber leicht nachvollziehbaren Low-Impact-Anteilen besteht, eignet sich das Workout für alle Altersgruppen mit unterschiedlichem Fitness-Level.

Aroha wird als sehr eingänglich und unkompliziert erlebt, die Choreografie stellt keine extremen oder frustrierenden Ansprüche an den Kursteilnehmer.

Da Aroha auf Vorkenntnisse aus Kampfsporttechniken vollkommen verzichtet und sich auch nicht vorrangig als Martial- Art- Training versteht, kommt es bei allen Interessierten ausgezeichnet an!

### **Wie ist das Programm strukturiert?**

AROHA® beginnt mit einer kurzen meditativen Phase, die den Teilnehmer auf das bevorstehende Programm vorbereitet. Tiefes Ein- und Ausatmen, Strecken des gesamten Körpers und der Wechsel aus Anspannung und Entspannung bestimmen die MEDITATIVE KATA.

Im Erwärmungsteil üben die Teilnehmer in langsamen und effektiven methodischen Schritten die AROHA Grundschrirte, die sie dann im HAUPTTEIL anwenden können. Die Armbewegungen bleiben einfach und bekommen durch die für Aroha typische Bildersprache eine besondere Bedeutung. Beide Teile sind im Dreivierteltakt. Dann folgt das Ausklingen der Stunde mit einem Abkühlen und Dehnungsteil.

### **Welche Vorteile ergeben sich für Kursleiter, Therapeuten und Personal Trainer?**

Mit entsprechenden Qualifikationen kann sich der AROHA® Kursleiter von verschiedenen Krankenkassen lizenzieren lassen und einen AROHA® Kurs anbieten, der bis zu 80 Prozent bezuschusst wird.

AROHA® ist durch seine Neuartigkeit und Abgrenzung zu den schon bestehenden Kursprogrammen ein Magnet für Kursteilnehmer. Diese können an einem Kurs teilnehmen, der leicht nachvollziehbar ist und sehr effektiv wirkt.

### **Kontakt**

Telefon: 0049(0)30 81099708

Email: [info@aroha-academy.de](mailto:info@aroha-academy.de)

Homepage: [www.aroha-academy.de](http://www.aroha-academy.de)