

Aroha (Kurs)



Wer sich ausgepowert fühlt, sollte einen Ausgleich zum Stress schaffen: Mit dem neuen Gruppentraining "Aroha", das jetzt auch der Turnverein Diedenbergen ins Programm nimmt, gelingt das besonders schnell und nachhaltig.

"Aroha ist ein Wort aus der Sprache der Maori und bedeutet Liebe", erklärt Bernhard Jakszt. Der Aroha Entwickler und Fitnessexperte aus Berlin hat mit der gleichnamigen Trainingsmethode gute Erfahrungen gemacht. "Körper und Geist finden schnell zueinander".

Wer jetzt allerdings glaubt, Aroha gibt es schon in ähnlicher Form in unserer riesigen Fitnesslandschaft, liegt daneben: Aroha wird von den Kursteilnehmern und Kursleitern als ein vollkommen neuer Gruppenkurs empfunden, der sich durch eine besondere Harmonie in den Bewegungsabläufen auszeichnet.

"Starke, kraftbetonte Abläufe folgen weichen Bewegungen, der ständige Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung hält Körper und Geist auf Trapp", sagt Jakszt. Die Bewegungen 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. Nebenbei wird die Fettverbrennung angekurbelt. Der Einstieg ist deshalb für Teilnehmer aller Altersgruppen und Fitness-Level möglich. Die Methode tut auch der emotionalen Stabilität gut: In der Bewegung können Aggressionen artikuliert und abgebaut werden. Das mentale Ziel ist ein selbstbewusster Geist. Die besondere Atmosphäre während des Kursverlaufs wird besonders durch die dafür komponierte Musik im Dreivierteltakt unterstützt.

[Unsere Trainer](#)



Nicole Wehner-Knaut

Unsere Trainingszeiten

Wochentag	Trainingszeit	Trainingsort	Trainer/Übungsleiter	Bemerkung
Dienstag	20:00 -21:00	Gymnastikhalle Diedenbergen	Nicole Wehner- Knaut	Mitglieder: - mit Kurspauschale: frei, - ohne Kurspauschale: 25 EUR Nichtmitglieder: 65 EUR

Kontakt/Anmeldung über die Geschäftsstelle des TVDs unter Tel: 06192 3090018
oder per Email geschaeftsstelle@tv-diedenbergen.de

[nach oben](#)