



AROHA-Kurs beim TuS Kemel

Der TuS Kemel freut sich darauf einen neuen Kurs anbieten zu können, der am 12 Februar 2016 von 19.00 bis 20.00 Uhr das erste Mal in der Römerhalle in Kemel stattfinden wird. Die ausgebildete AROHA-Instructorin Martina Witzko wird eine Kursreihe anbieten, die im Alter von 8 - 99 Jahren für alle geeignet ist und einen absoluten Trend darstellt.

AROHA ist eine Kombination aus HAKA (neuseeländischer Kriegstanz), KUNG FU (traditionelle Kampfkunst) und TAI CHI (innere Kampfkunst). Es handelt sich um ein Ganzkörpertraining, das das Herz-Kreislauf-System stärkt, Stress abbaut, viele Kalorien verbrennt und ganz viel Spaß macht. Die Kombination aus der Stärkung von Körper und Geist sorgen für ein Gefühl von Entspannung und Mobilität.

Im 3/4-Takt werden durch ständig wechselnde spannungsvolle und entspannende Elemente die verborgenen Energien freigesetzt. Bei dem ausdauerbetonten Training werden große Muskelgruppen Gelenk schonend über einen Zeitraum von 40 - 60 Minuten bewegt. Die Verbesserung des Körpergefühls, der Balance und der Muskelflexibilität ist eines der Ziele von AROHA, wie auch die Optimierung des Koordinationsvermögens und der Auflösung von Muskelverspannungen.

Martina Witzko bietet diesen Kurs schon beim SV Lindschied an, der dort auf große Resonanz stößt und auch beim TuS Kemel sicherlich viele Freunde finden wird. Angeboten werden insgesamt 10 Stunden, die bei Bedarf weiter ausgebaut werden können. Der Kurs ist mit Zehnerkarten zu belegen, so dass eine Mitgliedschaft beim TuS sein.

Es wird um Anmeldung, direkt bei Martina Witzko 0177-5035909 oder 06124-6090714, gebeten. Nur begrenzte Anzahl möglich.

Einen Eindruck über die Art dieses Trainings vermittelt der Link <https://www.youtube.com/watch?v=y-yW2gMD9c0>