

Aroha® - wer oder was ist das?????

Aroha® ist ein Tanz-Workout im 3/4-Takt mit Schwerpunkt auf Ausdauer, bei dem große Muskelgruppen bei mittlerer Intensität trainiert werden. Damit wird es zu einem effektiven Fett- und Kalorienkiller, der vor allem die Muskulatur von Gesäß, Bauch und Oberschenkeln festigt.

Alle Übungen sind flüssig integriert, Schulter-, Oberarm- und Bauchmuskulatur werden durch kontinuierliches An- und Entspannen gestärkt. Die mittlere Intensität des Workouts stärkt das Herz-Kreislauf-System und regt die Fettverbrennung an. Es verbessert die Durchblutung und somit die Sauerstoffversorgung. Hinzu kommen durch die verschiedenen Tanzschritte eine Steigerung der Balance und der Flexibilität sowie eine Verbesserung des Koordinationsvermögens.

Aroha® besteht aus intensiven aber gelenkschonenden Anteilen und ist somit für alle Altersgruppen in unterschiedlichem Trainingszustand geeignet. Das mittlere Tempo ermöglicht Anfängern einen leichten Einstieg. Die Choreografie ist eingängig und unkompliziert, auch Beginner finden schnell in die Schrittfolge.

Aroha® kann beim Abbau von Aggressionen und Stress helfen. Es soll die inneren Kräfte wecken und zu einem allgemeinen Wohlfühl führen.

Und - Aroha® heißt auch Spaß haben!

Hier kann sich jeder einen optischen Eindruck verschaffen:

https://www.youtube.com/watch?v=dQid74fsf_Y

Aroha®

zu neuseeländischen, maorischen Klängen den Körper im $\frac{3}{4}$ Takt sanft trainieren - das ist Aroha®.

An diesem Kurs kann jede(r) ohne Vorkenntnisse und in jedem Alter und Trainingszustand teilnehmen.

Dieses Training ist ein optimaler gelenkschonender
Fett- und Kalorienkiller!

Ein Probetraining ist zu jeder Zeit möglich:
anrufen, Termin vereinbaren, kommen und ausprobieren

Marianne Furch