

**Wann:**

Montags ab 14.01.2019  
18.00 bis 19.00 Uhr

**Wo:**

Ev. Kindergarten in Spiesen -  
Bethelstraße 2  
66583 Spiesen-Elversberg

**Kosten für 10 Stunden:**

Mitglieder: 20 Euro  
Nichtmitglieder: 35 Euro

**Mitzubringen:**

- bequeme Kleidung, Turnschuhe
- Getränke
- Handtuch

**Leitung: Eva Klemann**

Instruktor (Aroha Academy)  
Tel. 0 68 21 - 7 74 01



# Aroha

**ab Montag**

**14.01.2019**

**18.00 - 19.00 Uhr**

**Weitere Auskünfte und Anmeldung:**

Eva Klemann

Tel. 0 68 21 - 7 74 01

e-Mail: [Eva.Klemann@t-online.de](mailto:Eva.Klemann@t-online.de)

Ute Born-Hort (KV Spiesen)

Tel. 0 68 21 - 91 45 900

e-Mail: [Ute.Born-Hort@samtosa.de](mailto:Ute.Born-Hort@samtosa.de)

**Anmeldung ist erforderlich.**

  
*aktiv & gesund*



## AROHA

gibt der eigenen Lebensenergie neuen Raum. Es ist ein Mix aus kontrolliert ausdrucksstarken, kraftvollen und entspannenden Bewegungen sowie Elementen aus der Kampfkunst.

AROHA ist inspiriert vom Kriegstanz der neuseeländischen Maori. In einem leicht nachvollziehbaren Tempo findet ein ständiger Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung statt. Dabei gibt es starke und ausdrucksvolle sowie weiche und sinnliche Bewegungsabläufe im dreiviertel Takt, die AROHA eine besondere Note geben.

AROHA wirkt positiv auf das Herz-Kreislauf-System und kurbelt die Fettverbrennung an.

AROHA ist für alle Altersgruppen mit unterschiedlichem Fitnesslevel geeignet, insbesondere für Menschen, die mit unkomplizierten Bewegungen fit werden wollen.

### Ziele für Geist und Seele:

AROHA ist ein sinnliches Training, das Emotionen anspricht und dem Teilnehmer genügend Zeit gibt, sich selbst mit allen Sinnen zu spüren.

- Abbau von Aggressionen
- Förderung des Selbstbewusstseins
- Spüren der geistigen und körperlichen Kraft
- Stressabbau
- Entwicklung des Gefühls von Entspannung und Mobilität



### Körperliche Ziele:

- Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems
- Fettreduzierung
- Festigung und Kräftigung der Muskeln
- Förderung der Durchblutung
- Verbesserung der Sauerstoffversorgung
- Stärkung des Körpergefühls und der Balance
- Optimierung des Koordinationsvermögens
- Auflösen von Muskelverspannungen