



AROHA wird im Fitness-Studio der Turnerschaft Mühlburg als Dauerkurs angeboten.

donnerstags  
16:45 - 17:45 Uhr  
in Halle 1

Susanne Mesloh  
AROHA-Advanced-Trainer  
seit Mai 2013



**Turnerschaft Mühlburg 1861 e.V.**  
Am Mühlburger Bahnhof 12  
76189 Karlsruhe

**Geschäftsstelle**

☎ 0721 / 55 40 31

E-Mail [info@turnerschaft-muehlburg.de](mailto:info@turnerschaft-muehlburg.de)

Sprechzeiten der Geschäftsstelle  
Dienstag, 09:00 - 12:00 Uhr  
Donnerstag, 15:00 - 18:00 Uhr

**Fitness-Studio**

☎ 0721 / 59 36 08

E-Mail [fitness-studio@turnerschaft-muehlburg.de](mailto:fitness-studio@turnerschaft-muehlburg.de)

*... der Sportverein  
für die ganze Familie!*



www.aro-ha-academy.de

**in der Turnerschaft  
Mühlburg 1861 e.V.**

**FEEL IT!**

**mit Susanne Mesloh  
AROHA-Advanced-Trainer  
seit Mai 2013**

ERLEBE effektives Training!  
SPÜRE die Lust auf Bewegung!  
ENTDECKE Deine Stärke!



## Was ist AROHA?

AROHA ist ein effektiver und unkomplizierter Gesundheitskurs im  $\frac{3}{4}$  Takt

\*

festigt Gesäß, Oberschenkel, Bauch und führt zu innerer Ausgeglichenheit

\*

bietet ständig wechselnde spannungsvolle und entspannende Elemente, die verborgene Energien freisetzen und der Seele ein Wohlbefinden bereiten

\*

ist ein Kurs, an dem jede(r) ohne Vorkenntnisse und in jedem Alter und Trainingszustand teilnehmen kann

## Zielgruppen

Kurseinsteiger, Sportanfänger und Wiedereinsteiger

\*

Jüngere und ältere Kursteilnehmer mit unterschiedlichem Fitnesslevel

\*

Teilnehmer, die Fett verbrennen und die Stress abbauen wollen

\*

Übergewichtige und leistungsschwächere Personen und Personen mit leichten Gelenk- und Rückenbeschwerden

## AROHA



heißt übersetzt aus der Sprache der Maori „Liebe“ und wurde von Bernhard Jakszt mit Unterstützung von Physiotherapeuten und Sportwissenschaftlern entwickelt.

Es ist ein ausdauerbetontes Training, bei dem große Muskelgruppen bei mittlerer Intensität über einen Zeitraum von 40-60 Minuten bewegt werden, inspiriert vom **Haka** (traditioneller Tanz der Maori aus Neuseeland mit ausdrucksstarken Bewegungen), vom traditionellen **Kung Fu** und **Taiji** Elementen.



## Ziele

Verbesserung der Ausdauer und Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems

\*

Verbesserung des Körpergefühls, der Balance und der Muskelflexibilität

\*

Stressabbau, Gefühl von Entspannung und Mobilität

\*

Förderung des Selbstbewusstseins und Spüren der körperlichen und geistigen Kraft

### 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.

### Das **Taiji**

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