

Sanftes Training mit hohem Effekt

07.05.2007, 09:47 | Sport

Pressemitteilung von: *Aroha Academy*
Presseagentur: *AROHA ACADEMY PR*



Der einfache und sichere Grundschrift beim Aroha

AROHA, ein neuer Gesundheitskurs, der den Körper und den Geist trainiert sowie der Seele ein Wohlbefinden bereitet.

Stark wie ein Krieger und zugleich ausgeglichen und entspannt fühlen sich immer mehr Anhänger des effektiven Körpertrainings.

Mit Aroha wird ein neuer Trend gesetzt, der schon jetzt zum Magneten für Kursteilnehmer von Fitnessstudios und Physiotherapiepraxen geworden ist.

Aroha wird als physiodynamischer Gesundheitskurs zur Prävention von Betriebs- und Ersatzkassen anerkannt, weil es mehrere Präventionsprinzipien gleichzeitig erfüllt.

Die Besonderheit von Aroha ist der ständige Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung. Es gibt starke, kraftbetonte Bewegungsabläufe, die immer wieder mit weichen Bewegungsabläufen abwechseln.

Die Bewegungen sind intensiv, aber Gelenk schonend und leicht nachvollziehbar.

Es wird bei mittlerer Herzfrequenz trainiert, was sich positiv auf Herz- Kreislauf auswirkt und die Fettverbrennung ankurbelt.

Der Einstieg ist deshalb für Teilnehmer aller Altersgruppen und Fitness-Levels möglich.

Die Kurse laufen über 10 Wochen und werden von den gesetzlichen Krankenkassen bis zu 80% bezuschusst.

Emotionen ansprechen und Aggressionen abbauen

Die Bewegungselemente sollen Emotionen ansprechen und fördern. Aggressionen können artikuliert und abgebaut

werden. Ziel ist ein selbstbewusster Geist- und genauso wirken die aus dem Haka inspirierten Bewegungen.

Heraus kommt ein Mix aus Kraft und Ruhe, für den sogarweglassen eine eigene Musik im Dreivierteltakt komponiert wurde.

Aroha Stick

Als besondere Variation wird Aroha weltweit als einziges Kursprogramm mit einem Stock durchgeführt. Auch bei Aroha Stick sind die Bewegungen einfach und sicher, inspiriert von dem Taiaha- dem maorischen Schwertspeer.

Mittlerweile bieten zahlreiche Kursleiter Aroha in Deutschland und der Schweiz an. Infos über Kurse und Aroha Ausbildungen unter www.aroha-academy.de

Für das Training zuhause gibt es die Aroha DVD und die verschiedenen Aroha Musik CDs, die über die AROHA ACADEMY bestellt werden können.

Portrait

Die Aroha Academy bietet außergewöhnliche Seminare an, gegründet in 2003 von Bernhard Jakszt, der das Gruppenfitnessprogramm Aroha entwickelt hat.

In regelmäßigen Abständen werden in Deutschland und der Schweiz Aroha Grundauss- und Fortbildungen, Haka Workshops und Nichtraucherseminare angeboten.

Die Academy hat sich zum Ziel gemacht, die Gesundheit des Menschen in den Mittelpunkt zu rücken und verschiedene Bereiche miteinander zu verknüpfen. Diese sind:

Gesundes Bewegen, Nichtrauchen, Ernährung.

Vorbereitet werden Coaching Seminare, in denen die Teilnehmer lernen, ihr Leben besser zu gestalten und Ziele zu erreichen.

News-ID: 133688 • Views: 206 (Stand: 21.04.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/133688/Sanftes-Training-mit-hohem-Effekt.html>