



Turngesellschaft 1899  
Gonsenheim e. V.



# AROHA



Frühjahrs - Special 2018  
Das effektive Ganzkörpertraining



AROHA ist inspiriert vom Haka (neuseeländischer Kriegstanz der Maoris mit ausdrucksstarken Bewegungen), vom traditionellen Kung-Fu-Fighting bzw. Tai Chi Elementen.

Während der gesamten Stunde bleiben die Bewegungen in einem leicht nachvollziehbaren Tempo und gehen fließend ineinander über. Der ständige Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung hält Körper und Geist in Schwung. Die Bewegungen sind zwar intensiv, aber schonend für die Gelenke. Es wird bei mittlerer Herzfrequenz trainiert, was sich positiv auf Herz und Kreislauf auswirkt. Nebenbei wird die Fettverbrennung angekurbelt.

Es ist ein sinnliches Workout, bei dem der Körper gespürt werden kann und durch negative und positive Emotionen der eigenen Lebensenergie neuen Raum bietet. Es entsteht das Prickeln auf und unter der Haut. Aroha eignet sich daher als Workout für alle Altersgruppen und Fitnesslevel. Zur Teilnahme werden keine Vorkenntnisse benötigt.

Ort: **Jahnturnhalle**, Jahnstr. 8, 55124 Mainz-Gonsenheim  
9 Termine: 17.1., 31.1., 21.2., 7.3., 21.3., 18.4., 2.5., 23.5., 13.6.  
jeweils mittwochs, 18.45 Uhr bis 19.45 Uhr  
Gebühr: TGS-Mitglieder: kostenfrei, Gäste: 64 € oder 8 € je Stunde  
Bitte mitbringen: Handtuch und ein Getränk  
Kursleiterin: Claudia Schiffter (AROHA Advanced Trainer)  
Info: [claudia.janssen95@arcor.de](mailto:claudia.janssen95@arcor.de) und 0174-7308946