



**Presstext:**

Ab sofort bietet der SV Seitzenhahn mit AROHA® mittwochs von 20 bis 21 Uhr einen neuen Fitnesskurs an. AROHA® ist ein Mix hauptsächlich aus kontrolliert ausdrucksstarken, kraftvollen und entspannenden Bewegungen (inspiriert vom Haka – dem neuseeländischem Kriegstanz der Maori). AROHA® enthält einfache Elemente aus der Kampfkunst und dem Tai Chi, welche mit einem einfachen Grundschrift aus kontrollierten Beug- und Streckbewegungen im Hüft- und Kniegelenk, verbunden werden. AROHA® ist ein neuer Gesundheitskurs, der Körper und Geist trainiert und der Seele ein Wohlbefinden bereitet. Dieser ist als Fitnesskurs für

- Kurseinsteiger,
- Teilnehmer die Fett verbrennen wollen,
- für alle Altersgruppen mit unterschiedlichem Fitness-Level,
- für Menschen die mit unkomplizierten Bewegungen Stress abbauen wollen,
- für Teilnehmer die ihre Bein- und Gesäßmuskulatur festigen wollen

und für alle die Spaß an der Bewegung haben geeignet.

Wer einen ständigen Wechsel aus Anspannung und Entspannung, zu einer speziell dafür komponierten Musik im  $\frac{3}{4}$ Takt kennen lernen will, ist ganz herzlich zu einer Schnupperstunde eingeladen.

Anmeldungen und Fragen: Claudia Niedermayer, [claudia-aroha@freenet.de](mailto:claudia-aroha@freenet.de) oder 0177-5335346