



## **NEU: Training für Körper, Geist und Seele**

Wer sich ausgepowert fühlt, sollte Ausgleich zum Stress schaffen.  
Mit AROHA® gelingt das besonders schnell und nachhaltig.  
Ab Mai 2019 bietet die Abteilung Gesundheitssport AROHA®-Kurse an.

### **Was ist AROHA®?**

AROHA® wurde von Bernhard Jakszt entwickelt und ist inspiriert vom Haka, einem neuseeländischen Kriegstanz, sowie vom traditionellen Kung-Fu und den sanften Taiji Elementen.

AROHA® ist ein schonendes Ganzkörpertraining mit Gänsehautfaktor und spezieller sehr angenehmer Musik.

AROHA® festigt Gesäß, Oberschenkel, Bauch und führt zu innerer Ausgeglichenheit. Die Bewegungen sind intensiv, aber harmonisch und so besonders schonend für die Gelenke. Ein Kurs, an dem jede(r) ohne Vorkenntnisse und in jedem Alter und Trainingszustand teilnehmen kann.

AROHA® ist ein Geheimtipp in Sachen Fitnessworkouts und begeistert immer mehr Menschen in Deutschland. Der Kurs wird als sehr eingänglich und unkompliziert erlebt.

### **Zielgruppen:**

AROHA® ist geeignet für Kurseinsteiger, Sportanfänger und Wiedereinsteiger, für jüngere und ältere Kursteilnehmer mit unterschiedlichen Fitnesslevel. Ebenso richtet sich AROHA® an Teilnehmer, die Fett verbrennen und / oder Stress abbauen wollen. Auch Übergewichtige oder leistungsschwächere Personen und Personen mit Gelenk- und Rückenbeschwerden können teilnehmen.

### **Ziele:**

AROHA® verbessert die Ausdauer. Es wird bei mittlerer Herzfrequenz trainiert, was sich positiv auf Herz und Kreislauf auswirkt. Nebenbei wird die Fettverbrennung angekurbelt. Die Bewegung tut auch der emotionalen Stabilität gut: AROHA® kann beim Abbau von Stress und Aggressionen helfen. Gleichzeitig stärkt es das Selbstbewusstsein und trägt zur Entspannung bei.

Bisher ist AROHA® in Gera noch nicht so verbreitet, wie dieses wundervolle Workout eigentlich sein müsste. Die Gründe hierfür sind sicherlich, dass AROHA® bisher nur sehr wenig beworben wurde.

Ich möchte gern diese Lücke schließen und AROHA® den Menschen in Gera und unserer Umgebung näherbringen.

Ich bin überzeugt, dass AROHA® vielen, auch bisherigen „Nichtsportlern“ eine sportliche Heimat bieten wird und somit zur aktiven Gesundheitsprävention sowie zum Fitnessaufbau beitragen wird.

## **1. AROHA® - Kurs**

**Kursdauer:** 9 Wochen  
**Termin:** Mittwoch 08.05.2019 – 03.07.2019  
**Uhrzeit:** 18:00 Uhr – 19:00 Uhr  
**Ort:** Sportzentrum „Karl-Harnisch“  
Liebschwitzer Straße 116  
07551 Gera  
**Kosten:** 60,00 EUR  
**Kursleiter:** Simone Goedecke (AROHA® Instructor)  
**Anmeldung:** Tel.: 0152 – 236 13 623  
Mail: mail-an-rehatrainer@web.de