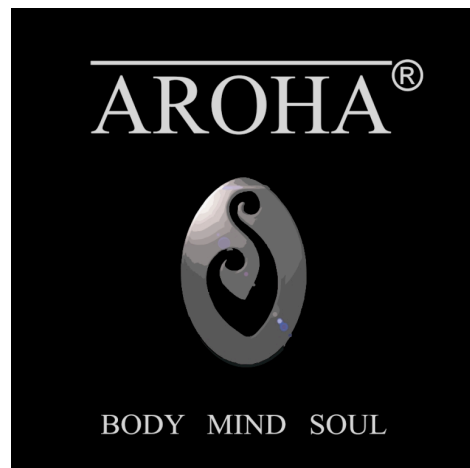


Neuer Kurs im TSV Dörverden:



AROHA basiert auf dem Haka, dem Kriegstanz der Maori in Neuseeland. Dazu kommen kämpferisch-abwehrende Elemente aus dem KungFu und weiche fließende Bewegungen des TaiChi.

Zu einer speziell für AROHA entwickelten Musik im $\frac{3}{4}$ Takt wechselt ein aggressiv-kraftvoller Körperausdruck mit einer sinnlich-meditativen, entspannten Haltung.

AROHA führt zu Gelassenheit und einer positiven Ausstrahlung. Aggressionen und Stress werden abgebaut, mentale Entspannung und Regeneration können entstehen.

Das Ausdauertraining kräftigt Po-, Bein- und Bauchmuskeln. Der Puls bleibt im mittleren Belastungsbereich. So wird ein hervorragender Trainingseffekt für das Herz-Kreislaufsystem erreicht und die Fettverbrennung angekurbelt.

Die Bewegungen sind intensiv, aber gelenkschonend. Sie bleiben während des Trainings in einem leicht nachvollziehbaren Tempo und gehen fließend ineinander über. Jeder bestimmt die Intensität seiner Bewegungen selbst.

Dadurch können Einsteiger und Fortgeschrittene jeden Alters und mit jedem Fitness-Level sofort an AROHA teilnehmen.

Wann? Fr. 17.02.12, 20.30 Uhr (7x)

Wo? Wesersporthalle, Am Sünderberg, Dörverden

kostenfreie Schnupperstunde: Montag, 06.02.12, 20 -21 Uhr, Kurt-Poppe-Halle, In der Worth 27, Dörverden

Infos und Anmeldung bei Trainerin Sina Schmitting
unter Tel. 01578-5791629