



## **AROHA**

Das vom neuseeländischen Kriegstanz der Maori inspirierte Workout zeichnet sich durch eine besondere Harmonie in den Bewegungsabläufen aus und ist als sanftes Präventionstraining für unterschiedlichste Altersgruppen und Fitnesslevel geeignet.

Während der gesamten Übungseinheit bleiben die Bewegungen in einem leicht nachvollziehbaren Tempo und gehen fließend ineinander über. Kraftbetonten Abläufen folgen weiche Bewegungen, ein ständiger Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung. Die Elemente sind zwar intensiv, aber leicht nachvollziehbar und schonend für die Gelenke. Dadurch, dass bei mittlerer Intensität vor allem die großen Muskelgruppen (Schulter, Oberarm, Bauch, Gesäß und Oberschenkel) kontinuierlich in Bewegung sind, stellen sich eine Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems und eine fettreduzierende Wirkung ein.

Die besondere Atmosphäre dieses Fitnessprogramms und die speziell hierfür komponierte Musik unterstützen die Entwicklung eines neuen Körpergefühls. Nebeneffekte können eine Verbesserung der Konzentration, Stressabbau sowie Auflösen von Muskelverspannungen und energetischen Blockaden sein.