

AROHA bedeutet Liebe...

Jetzt ist der völlig durchgeknallt, werden einige Leser erst einmal denken. Ich hoffe, dass sich diese Meinung mit dem Lesen des ersten Beitrages zum Thema, oder spätestens nach der Teilnahme an einem Lehrgang, relativiert.

„*AROHA – das bedeutet in Neuseeland Liebe.*“ Mit diesen Worten eröffnete Bernhard Jakszt seinen Ausbildungskurs. Neun Teilnehmer, gemischt aus der ganzen Bundesrepublik, fanden sich am Sonnabend, dem 27. Juni 2009, voller Erwartungen in der fünften Etage des *Lokahi Loft*, nahe Kurfürstendamm, ein und hörten aufmerksam auf die einführenden Worten des Erfinders einer kleinen Philosophie im Gesundheits- und Präventionssport.

Wie Ihr, wusste der Großteil der zukünftigen AROHA – Instrukturen nicht, was sie in den nächsten zwei Tagen erwartet. Einige hatten von Bekannten etwas erfahren, andere bei einer Kurzpräsentation und wieder andere über das Internet. Nur eines war allen gemeinsam: Irgendwie faszinierten uns die ersten gewonnenen Eindrücke und das Verlangen nach mehr ließ uns hier zusammentreffen, um zu erfahren, ob AROHA vielleicht wieder eine der schnell aus dem Boden gestanzten und kopierten Ideen ist, den Gutgläubigen unter einem fantasievollen Namen das Geld aus der Tasche zu ziehen.

Um Euch nicht zu langweilen, spare ich mir großartige Ausführungen über Abläufe, Methoden, Wirkungsweisen und Hintergründe des AROHA, möchte nur in aller Kürze eine wirklich gute Möglichkeit vorstellen, sich als Neu- oder Wiedereinsteiger in die körperliche Betätigung oder als Trainierter mit guten Grundlagen einem Programm zu widmen, das sich durch seine Einfachheit, Komplexität, Vielfältigkeit und steuerbare Intensität auszeichnet.

AROHA gibt es seit ungefähr acht Jahren und es verbreitet sich Stück für Stück nicht nur in Fitness-Studios sondern auch auf den Führungsetagen in der Freien Wirtschaft. Nach einer eigens für die Kurse komponierten Musik bewegen sich die Teilnehmer auf kleinstem Raum mal anspannend und mal entspannend. Teils Elemente aus dem täglichen Leben und teils Elemente aus den verschiedensten Kampfsportarten werden auf leicht nachvollziehbare Weise einzeln oder auch miteinander verknüpft trainiert. Dabei haben die Teilnehmer stets das Gefühl, in die Bewegungen hinein zu wachsen. Die individuellen körperlichen Voraussetzungen jedes Einzelnen finden in den Ausführungen Beachtung. Der Trainer sieht sich nicht als Antreiber, achtet vielmehr auf Freude an den Bewegungen, als auf exakte Techniken und unbemerkt „belastet“ dabei jeder Mitmachende seinen Körper nach seinen Gegebenheiten.

Das Faszinierende in meinen Augen ist, dass eine Beanspruchung während der Zeit des Übens kaum zu spüren ist, nur der Feuchtigkeitsgehalt der Trainingskleidung sagt etwas anderes aus.

Wenige Bilder zeigen ein paar Impressionen. Wer sich nach dem Lesen des Artikels angesprochen fühlt und mehr erfahren möchte, kann sich auf der Internetseite der AROHA – *Academy* informieren.

Eines muss ich deutlich sagen. Selten hab ich ein so effektives und zugleich sanftes Programm für einen großen Kreis von Teilnehmern mit differenzierten Voraussetzungen erlebt. Es ist nicht schlimm, die Vorhaben für den kommenden Jahreswechsel vor zu ziehen und bereits schon jetzt in Angriff zu nehmen. Ob Beachvolleyball, Walking oder Nordic Walking, Laufen, Muskeltraining, AROHA oder andere Kurse – vieles spricht dafür, im Urlaub zu starten, einiges könnte auch dafür sprechen, vor oder nach dem Urlaub zu beginnen, aber alles sollte uns dazu bewegen, dem Körper Gutes zu tun.

Danke für Euer Interesse an diesem Beitrag und denkt daran:

„Meinem Körper zuliebe, ich mach das jetzt!“

Nick