

Fitness-Studios bieten neues Präventionskonzept:

Sanftes Training für Körper und Geist

Berlin, 5.4.2010

Wer sich ausgepowert fühlt, sollte einen Ausgleich zum Stress schaffen: Mit dem neuen Gruppentraining "Aroha", das immer mehr Fitnessstudios ins Programm nehmen, gelingt das besonders schnell und nachhaltig.

"Aroha ist ein Wort aus der Sprache der Maori und bedeutet Liebe", erklärt Bernhard Jakszt. Der Aroha Entwickler und Fitnessexperte aus Berlin hat mit der gleichnamigen Trainingsmethode gute Erfahrungen gemacht. "Körper und Geist finden schnell zueinander".

Wer jetzt allerdings glaubt, Aroha gibt es schon in ähnlicher Form in unserer riesigen Fitnesslandschaft, liegt daneben: Aroha wird von den Kursteilnehmern und Kursleitern als ein vollkommen neuer Gruppenkurs empfunden, der sich durch eine besondere Harmonie in den Bewegungsabläufen auszeichnet.

"Starke, kraftbetonte Abläufe folgen weichen Bewegungen, der ständige Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung hält Körper und Geist auf Trapp", sagt Jakszt. Die Bewegungen sind zwar intensiv, aber schonend für die Gelenke und leicht nachvollziehbar. Es wird bei mittlerer Herzfrequenz trainiert, was sich positiv auf Herz und Kreislauf auswirkt. Nebenbei wird die Fettverbrennung angekurbelt. Der Einstieg ist deshalb für Teilnehmer aller Altersgruppen und Fitness-Level möglich. Die Methode tut auch der emotionalen Stabilität gut: In der Bewegung können Aggressionen artikuliert und abgebaut werden. Das mentale Ziel ist ein selbstbewusster Geist. Die besondere Atmosphäre während des

Kursverlaufs wird besonders durch die dafür komponierte Musik im Dreivierteltakt unterstützt.

Was so gut tut, spricht sich schnell herum: Verschiedene Krankenkassen haben das vielschichtige Präventionstraining bereits anerkannt. Ein über zehn Wochen laufender Kurs wird vereinzelt zu 80 Prozent bezuschusst. Neben Fitnessstudios bieten auch Physiotherapiepraxen das Training an.

In einer Variation wird Aroha mit einem Stock durchgeführt, inspiriert vom Taiaha, dem maorischen Schwertspeer.

Weitere Informationen über Kurse und Ausbildungen für Kursleiter finden sich unter www.aroha-academy.de im Internet. Für das Training zuhause sind auch drei DVDs und verschiedene Musik- CDs erhältlich.

1861 Anschläge

Bildmaterial - weitere Motive auf Anfrage:



"Sanftes Training mit großem Effekt: Aroha ist der neue Trend in Fitness-Studios"

Ansprechpartner Detailfragen:

AROHA ACADEMY DEUTSCHLAND

Bernhard Jakszt, Onkel- Tom- Str. 72, 14169 Berlin

Telefon und Fax 0049 (0)30 81099708

Email: info@aroha-academy.de, Internet www.aroha-academy.de