

Übungsleiterbericht AROHA für Jahreshauptversammlung Turngemeinde 1902 Wernborn e.V. 2021

AROHA-Kurs

Die Turngemeinde 1902 Wernborn e.V. bietet seit 07.12.2018 freitags AROHA mit der Kursleitung Katrin Fink in der Eichkopfhalle Wernborn an, seit Juni 2021 von 19.00 bis 20.00 Uhr.

Zum Schnuppern kann man jederzeit ohne Anmeldung in bequemer Sportkleidung vorbeikommen. Schnuppern kann man bis zu drei mal.

Seit der letzten JHV im September 2020 fand bis 23.10.2020 Aroha statt und in 2021 wieder seit 18.06.2021 bislang 6 Termine, hauptsächlich im Freien auf dem Platz neben der Eichkopfhalle. Es wird eine Anwesenheitsliste geführt und auf Abstand von 2-3 m wird geachtet. Ab ca. Oktober 2021 findet Aroha wieder in der Eichkopfhalle statt, sofern möglich.

Die Teilnehmerliste (= in den letzten 12 Monaten aktiv, also mindestens 1x anwesend) Stand August 2021 umfasst 13 Personen und 18 Personen sind in der Aroha-Whats Appgruppe (= irgendwann aktiv gewesen und Interessenten). Es waren in 2021 jeweils 3-6 Teilnehmerinnen von aktuell 9 aktiven bei den Kursterminen da, meist waren es 4. Zwei weitere Personen hatten sich für die 6 Termine abgemeldet und zwei Personen gar nicht gemeldet, die in 2020 da waren. Es gab ein Kündigung zum Jahresende 2020 einer Nicht-Usingerin.

Informationen zu AROHA:

AROHA ist ein effektives und unkompliziertes Ausdauertraining, bei dem ausdrucksstarke und kraftvolle Bewegungen mit sanften, entspannenden Übungen verbunden werden. AROHA ist inspiriert von Elementen des HAKA, dem neuseeländischen Kriegstanz der Maori, von Elementen der Kampfkunst und Tai Chi. Das ausgewogene Ganzkörpertraining zu motivierender Musik im Dreivierteltakt bewegt große Muskelgruppen, verbessert das Körpergefühl, stärkt das Herz-Kreislauf-System, setzt neue Energien frei und führt zu innerer Ausgeglichenheit. Da die Grundschrte leicht nachvollziehbar sind, ist der Einstieg in das Training für alle Altersgruppen und Fitnesslevel geeignet.

Katrin Fink
Usingen, 11.08.2021