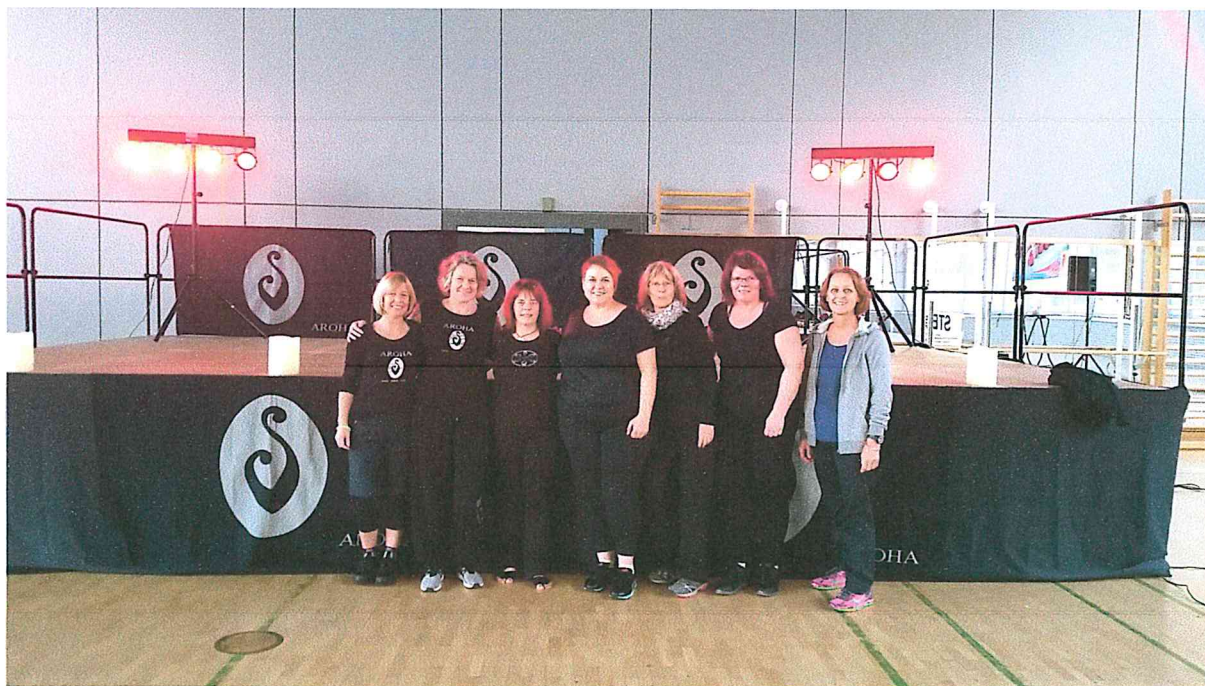


Teilnehmer des Aroha Kurses vom Kneipp-Verein Merzig fahren nach Saarbrücken zur

Aroha Night Special an der Hermann- Neuberger- Sportschule



Die Aroha Night in Saarbrücken, sie wird ausgerichtet vom Saarländischen Turnerbund, ist neben den Aroha Big Days in vielen Großstädten ein wichtiges Event für alle Aroha Fans im Saarland. Deshalb ließen es sich einige Teilnehmer der Kurse des Kneipp-Vereins Merzig auch nicht entgehen, so ein Event in Saarbrücken zu besuchen.

Im Juli diesen Jahres hatten sogar einige Teilnehmer mit Ihrer Übungsleiterin den weiten Weg nach Berlin angetreten, um beim großen Aroha Big Day Berlin dabei sein zu können. Alle waren begeistert von diesem Kurzurlaub mit Stadtbesichtigung und natürlich dem Aroha Big Day Berlin.

Der Kneipp-Verein Merzig bietet seit 2014 Aroha® mit großem Erfolg in seinem Kursprogramm an. Aroha® ist ein effektives Ganzkörpertraining mit Elementen aus dem Tai Chi und dem Kampfsport. In den kraftvollen Einheiten kann man gut Stress abbauen, während man in den Taiji Elementen zur Ruhe kommt, aber dennoch ständig in der Bewegung ist. Neu hinzugekommen zum Aroha® ist Kaha®, das neu entwickelte Programm von dem Aroha® Entwickler Bernhard Jakszt aus Berlin. In den Arohakursstunden gibt es zum Schluss immer einen Track Kaha®, so die Kursleiterin M. Auweiler. Kaha® ist inspiriert vom Taiji, Qi Gong, Kung Fu, Haka und dem klassischen Yoga.

Kaha® ist ein effektives Schulter-, Rücken- und Beintraining. Mobilisierung, Dehnung und Entspannung wichtiger Muskelgruppen, eine gesunde Balance zwischen Beweglichkeit und Stabilität. Die Kursleiterin hatte nach ihrer Kaha® Trainerausbildung das Programm in ihrer Aroha Kursstunde vorgestellt. Seitdem ist es fester Bestandteil zum Abschluss einer Aroha Stunde.

Das aktuelle Kursprogramm des Kneipp-Vereins Merzig findet man unter:

www.kneipp-verein-merzig.org