



TSV-Ottersberg



Der TSV bietet an:

„AROHA“



**Start des Kurses Montag, 08. April 2024
um 18.30 Uhr im Kursraum
Sportzentrum, Fährwisch, 28870 Ottersberg**

AROHA heißt übersetzt aus der Sprache der Maori „Liebe“. Es wurde von Bernhard Jakszt mit Unterstützung von Physiotherapeuten und Sportwissenschaftlern entwickelt.

AROHA ist ein ausdauerbetontes Training zu speziell im $\frac{3}{4}$ Takt komponierter Musik. Es werden einfache Schrittfolgen und Armbewegungen durchgeführt, die die Teilnehmer*innen die Möglichkeit geben, die in uns allen schlummernde Kraft freizusetzen und ein besseres Körpergefühl zu entwickeln. Die Bewegungen sind inspiriert vom Haka (sogenannter Kriegstanz der Maori), dem Kung FU und Taiji.

Die Musik stammt von Bands hauptsächlich aus Neuseeland, Samoa und Hawaii. Sie verstärkt die Emotionen und Motivation.

**!!! Es sind keine Vorkenntnisse notwendig und für Jedermann geeignet!!!
Mitzubringen sind lediglich Sportsachen und Getränke**

Das 50-minütige Kursprogramm hat einen Umfang von 5 Abenden und findet montags um 18.30 Uhr in dem Kursraum Sportzentrum, Fährwisch in 28870 Ottersberg statt. Die Kursleiterin ist Renate Hinrichsen

Termine: 08.04.; 15.04.; 22.04.;29.04 und 06.05.2024

Eine **Teilnahme** ist nicht an eine Mitgliedschaft im Verein gebunden.
Mindestteilnehmerzahl: 4 Personen

Teilnahmegebühr für den Kurs: Nichtmitglieder: 25,00 €
Mitglieder des TSV Ottersberg Abt. Turnen, Handball, Badminton, Tischtennis: 12,50 €

Anmeldungen ab sofort bei Renate Hinrichsen
E-Mail: renatehinrichsen@web.de oder 01727700712

www.tsvottersberg-turnen.de