

241-66007 Schnupperkurs Aroha

Beginn	Dienstag, 09.04.2024, 19:45 - 20:30 Uhr
Kursgebühr	36,00 €
Dauer	12 Termine
Kursleitung	Annegret Flür
Kursort	Turnhalle, Raum 12, Ritterstr. 14, 46483 Wesel

AROHA ist ein Mix aus kontrolliert ausdrucksstarken, kraftvollen und entspannenden Bewegungen. Es fließen Elemente aus dem Haka, dem neuseeländischer Kriegstanz der Maori, dem Kung Fu und dem Tai Chi zusammen ein. Die Bewegungen werden komplett ohne Hilfsmittel ausgeführt, sie können jedoch mit einem Stock. Der Grundschrift wird im $\frac{3}{4}$ Takt ausgeführt und ist für jeden nachzuvollziehen. Hinzu zu den Bein- kommen dann die Armbewegungen. Es findet ein ständiger Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung statt. Die weichen und sinnliche und zugleich kraftvollen und zielgerichteten Bewegungsabläufe sind das einzigartige am AROHA. Es ist ein ständiges kontrolliertes Beugen und Strecken im Hüft- und Kniegelenk, am Platz, nach rechts und links, nach vorn und nach hinten.

Die Musik ist speziell für den Kurs komponiert und fördert eine außergewöhnliche Atmosphäre. Sie unterstützt die den Rythmus der Bewegungen und leitet durch das Programm. AROHA spricht Emotionen an. Es ist ein sinnliches Workout, bei dem der Körper gespürt wird. AROHA wird als sehr eingängig und unkompliziert erlebt, die Choreografie stellt keine extremen oder frustrierenden Ansprüche an die Teilnehmenden und deren Koordination und Ausdauer. Da AROHA vollkommen auf Vorkenntnisse aus Kampfsporttechniken verzichtet und sich auch nicht vorrangig als Material-Art-Training versteht, kommt es bei allen Interessierten ausgezeichnet an.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
09.04.2024	19:45 - 20:30 Uhr	VHS Gebäude Gymnastikhalle R. 12
16.04.2024	19:45 - 20:30 Uhr	VHS Gebäude Gymnastikhalle R. 12
23.04.2024	19:45 - 20:30 Uhr	VHS Gebäude Gymnastikhalle R. 12
30.04.2024	19:45 - 20:30 Uhr	VHS Gebäude Gymnastikhalle R. 12
14.05.2024	19:45 - 20:30 Uhr	VHS Gebäude Gymnastikhalle R. 12
28.05.2024	19:45 - 20:30 Uhr	VHS Gebäude Gymnastikhalle R. 12
04.06.2024	19:45 - 20:30 Uhr	VHS Gebäude Gymnastikhalle R. 12
11.06.2024	19:45 - 20:30 Uhr	VHS Gebäude Gymnastikhalle R. 12
18.06.2024	19:45 - 20:30 Uhr	VHS Gebäude Gymnastikhalle R. 12
25.06.2024	19:45 - 20:30 Uhr	VHS Gebäude Gymnastikhalle R. 12
02.07.2024	19:45 - 20:30 Uhr	VHS Gebäude Gymnastikhalle R. 12
09.07.2024	19:45 - 20:30 Uhr	VHS Gebäude Gymnastikhalle R. 12

[zur Kursdetail-Seite](#)