

PRESSEMITTEILUNG

PRESSEKONTAKT

Heike Schwitalla

0171 9129415

presse-ini@gmx.net

facebook.com/ini.karlsruhe

VEREINSINITIATIVE GESUNDHEITSSPORT KARLSRUHE



Vereine: ESG Frankonia, In Nae, KTV, MTV, PSK, PSV, SC Wettersbach, SG Eichenkreuz, SG Siemens, SG Stupferich, SpVgg Aue, SSC, SV Nordwest, SVK Beiertheim, TG Aue, TS Durlach, TS Mühlburg, TSV Bulach, TSV Grötzingen, TSV Grünwinkel, TSV Palmbach, TSV Rintheim, TUS Neureut, TUS Rüppurr, VT Hagsfeld, SSV Ettlingen, TG Eggenstein, TG Söllingen, TV Bretten, TV Hochstetten, TSG Blankenloch, Skizunft Durlach, TV Busenbach
Kooperationspartner: Schul- und Sportamt, Sportkreis Karlsruhe, Karlsruher Turngau, AOK Mittlerer Oberrhein

Schon mal von Aroha gehört?

Der - gar nicht mehr so neue - neue Fitnesstrend

„Aroha“ kommt aus der Sprache der Maori und bedeutet übersetzt „Liebe. Aroha steht damit auch für die Liebe zum eigenen Körper und war Anfang der 2000er Jahre Namensgeber für ein Fitnesstraining, das von Bernhard Jakszt mit Unterstützung von Physiotherapeuten und Sportwissenschaftlern in Deutschland entwickelt wurde.

Es handelt sich dabei um ein Ausdauer-Training, inspiriert vom Haka, einem rituellen Tanz der neuseeländischen Maori, mit Anlehnungen an das traditionelle Kung Fu, ergänzt durch Taiji-Elemente. Der Haka soll die Kräfte wecken, die in jedem Menschen schlummern, aus dem Kung Fu kommen Übungen wie der Schlag mit der offenen Hand oder der Kick, Atem- und Bewegungsübungen aus dem Taiji lassen die Bewegungen beim Aroha fließender und bewusster werden.

Diese Mischung macht Aroha zu einem ausgesprochen effektiven und dabei einfachen Fitness- und Präventionstraining: Begleitet von angenehm ruhiger Musik werden Gesäß, Oberschenkel, Bauch und Becken gefestigt, die Mischung aus spannungsvollen und entspannenden Übungen sorgt für die Ausgeglichenheit des Trainings und führt damit auch zu einer inneren Ausgeglichenheit.

Bei Aroha geht es in erster Linie um das individuelle Wohlbefinden jedes einzelnen Teilnehmers, so dass Kurse auch ohne Vorkenntnisse und in jedem Alter oder Fitnesszustand besucht werden können. Ausdauer, Bewegungsvermögen und das Körpergefühl sollen gestärkt werden, dazu kommen Stressabbau und Entspannung – so entsteht die einzigartige Mischung von Aroha, die nur von eigens ausgebildeten Trainern weitergegeben werden darf.

Berta Sturm ist eine dieser Trainerinnen, die in Karlsruhe Aroha-Kurse veranstalten: Immer donnerstags, von 20 bis 21 Uhr bei der VT Hagsfeld trifft sie sich mit ihrer Gruppe. „Es tut einfach gut und ist ungemein effektiv. Trotz sanfter Bewegungen kommt man während der Stunde ordentlich ins Schwitzen“, schwärmt sie. Und auch die Teilnehmerinnen ihres Kurses sind von Aroha begeistert und würden den neuen Fitnesstrend ohne Einschränkungen weiterempfehlen. „Aroha ist für jeden geeignet“, sagt Berta Sturm. „Ob alt oder jung, Mann oder Frau, trainiert oder Anfänger – jeder sollte es zumindest einmal ausprobieren.“

Auch andere Mitgliedervereine der Karlsruher Vereinsinitiative Gesundheitssport (INI) bieten Aroha an – unter anderem die TS Mühlburg und die SG Siemens. Infos dazu gibt es im aktuellen Kursprogramm der INI und unter www.gesundheitssport-karlsruhe.de

Über die Vereinsinitiative Gesundheitssport – INI

Die Vereinsinitiative Gesundheitssport (INI) ist ein 1989 gegründeter Zusammenschluss von 26 Karlsruher Sportvereinen und sieben Vereinen aus der Region. Die Mitgliedervereine haben es sich zur Aufgabe gemacht, ein möglichst flächendeckendes Gesundheitssportangebot zu erstellen - unabhängig davon, ob jemand Mitglied eines Sportvereins ist oder nicht. Interessierte Bürger sollen, so das Ziel der INI, die Möglichkeit erhalten, auf kurzen Wegen in ihrem direkten Wohn- oder Arbeitsumfeld an einem dieser Sportangebote teilzunehmen. Das Kursprogramm 2019 der INI listet über 370 Angebote und liegt aus bei Ärzten, Apotheken, Sportvereinen und in den Rathäusern. Im Internet ist es unter www.gesundheitssport-karlsruhe.de nachzulesen.