

## **AROHA®**

Ein attraktives Body & Mind-Training der besonderen Art - ein moderates Herzkreislauftraining wird mit Muskeltraining und dem Faktor „Wohlfühlen“ in einem Trainings-Programm verknüpft. Die Schrittkombinationen sind einfach und folglich leicht erlernbar. Ausdrucksstarke kraftvolle Bewegungen wechseln mit sanften, entspannenden Bewegungen und ergeben so ein innovatives Cardio-Workout. Für dieses innovative GroupFitness-Training gibt eine eigens dafür zusammengestellte Musik die entscheidenden Impulse und führt den Teilnehmer in den „inspirierenden Flow“. Musik hören und spüren – Lust auf eine neue „Bewegungskultur“- das alles ermöglicht AROHA®.

Das Programm wurde von Bernhard Jakszt ([www.aroha-academy.de](http://www.aroha-academy.de)) entwickelt und ist für unterschiedliche Altersgruppen und unterschiedliche Fitness-Level geeignet.

**Die DTB-Akademie und die AROHA®-Akademie bieten gemeinsam eine Ausbildung zum AROHA®-Instruktor an.**

Mit der Ausbildung zum AROHA®-Instruktor bietet sich für Übungsleiter und Trainer eine spannende Herausforderung!

In einem Basiskurs, der 2 Tage dauert, lernen die Teilnehmer das faszinierende Konzept von AROHA® kennen und können es danach in eigenständigen Kursen im Verein anbieten und umsetzen. Mehr Infos unter [www.dtb-akademie.de](http://www.dtb-akademie.de)



## **AROHA®**

**A totally new kind of Group Fitnessworkout that will fill your classes! AROHA® is a mix out of three elements including the HAKA (the Maori war dance), soft Kung Fu and Thai Chi.**



„...an effective and easy whole body workout in  $\frac{3}{4}$  beat with music, which has been specifically composed for this purpose.

it tones the buttocks, thighs and abdomen and produces a general feeling of wellbeing...”

„a continuous alternation of moves involving tension and relaxation, hidden energy is released, setting the mind at ease...”

“a class which everyone can take part in, no matter what age, fitness ability or previous experience...”

AROHA® is the ideal fat and calorie killer...”

The Academy of DTB and AROHA®-Academy have a cooperation for the trainer education.

You can be an AROHA®-Instruktor.

You can learn this programm in 2 days. More information and contact:

**AROHA® ACADEMY GERMANY**

Bernhard Jakszt

[info@aroha-academy.de](mailto:info@aroha-academy.de) Phone: 0049 30 81099708

