

Übungsleiterbericht AROHA für Jahreshauptversammlung Turngemeinde 1902 Wernborn e.V. 2020

AROHA-Kurs

Die Turngemeinde 1902 Wernborn e.V. bietet seit 07.12.2018 freitags von 19.30 -20.30 Uhr AROHA mit der Kursleitung Katrin Fink in der Eichkopfhalle Wernborn an.

Zum Schnuppern kann man jederzeit ohne Anmeldung in bequemer Sportkleidung vorbeikommen. Schnuppern kann man bis zu drei mal.

Informationen zu AROHA:

AROHA ist ein effektives und unkompliziertes Ausdauertraining, bei dem ausdrucksstarke und kraftvolle Bewegungen mit sanften, entspannenden Übungen verbunden werden. AROHA ist inspiriert von Elementen des HAKA, dem neuseeländischen Kriegstanz der Maori, von Elementen der Kampfkunst und Tai Chi. Das ausgewogene Ganzkörpertraining zu motivierender Musik im Dreivierteltakt bewegt große Muskelgruppen, verbessert das Körpergefühl, stärkt das Herz-Kreislauf-System, setzt neue Energien frei und führt zu innerer Ausgeglichenheit. Da die Grundschritte leicht nachvollziehbar sind, ist der Einstieg in das Training für alle Altersgruppen und Fitnesslevel geeignet.

Teilnehmerinnen

Da im Herbst öfters mehr als die Hälfte fehlten, gab es im Januar Schnupperwochen, die in der Presse und per Aushang beworben wurden.

Nach den Schnupperwochen sind drei Frauen Mitglied bei der TG Wernborn geworden. Anfang März haben drei weitere Frauen geschnuppert.

Die Öffentlichkeitsarbeit wirkte also erfolgreich nach.

Kurz vor dem Shutdown waren es 17 Teilnehmerinnen, 3 Schnupperer und es gab weitere Schnupperanmeldungen per Email für die nächsten Termine.

Seit 12.06.2020 findet Aroha wieder im Freien auf dem Platz neben der Eichkopfhalle statt. Es wird eine Anwesenheitsliste geführt und auf Abstand von 2 - 3 m wird geachtet, da Aroha ein Ausdauertraining mit Bewegung in drei Richtungen ist. Demnächst findet Aroha in der Eichkopfhalle statt.

Seit dem Shutdown haben sich 3 Teilnehmerinnen von Aroha abgemeldet, zwei aus privaten Gründen und eine, weil sie keine Lust auf Corona-Maßnahmen hat.

Eine weitere Teilnehmerin fehlt seit Jahresanfang ohne Rückmeldung.

Zwei Frauen fallen längerfristig wegen Krankheit bzw. OP aus.

Es sind somit Stand September 2020 11 aktive Teilnehmerinnen, wobei weiterhin immer im Wechsel einige fehlen, 1 Schnupper-TN und 2 länger Abwesende.

Katrin Fink

Usingen, 18.09.2020