

Aroha

Vom Kriegs- zum Fitnessstanz

Fitnesskurse in Form von Tanzen erleben zurzeit wieder eine Hochkonjunktur. Der Name Aroha stammt von der Kleinstadt Te Aroha von der Nordinsel Neuseelands ab. Wer einen alten Kriegstanz erlernen will, ist bei Aroha genau richtig. Der deutsche Fitness-Trainer Bernhard Jakszt ließ sich Anfang des neuen Jahrtausend von dem Kriegstanz Haka der Maoris, sowie von Kung Fu und von Tai Chi zu einem Fitness-Workout inspirieren. Mit den Bewegungsprinzipien dieser Selbstverteidigungskünste wird das Fitnesstraining in der Gruppe mit rhythmischen Bewegungen zu Musik im 3/4 Takt absolviert.

[Ausbildung zum Aroha-Instructor des Deutschen Turnerbundes](https://lsb-niedersachsen.vibss.de/sportpraxis/praxishilfen/trends/das-sind-trends/aroha)