



# **Aroha Sport: Das ganzheitliche Fitness-Tanz-Training für alle**

Aroha (aus der Sprache der Maori übersetzt "Liebe") kombiniert im Wechsel kraftvolle Bewegungen mit fließenden Sequenzen, verbessert Ausdauer, Beweglichkeit und Körperbewusstsein und stärkt gleichzeitig das Herz-Kreislauf-System. Die Bewegungen sind inspiriert vom HAKA (sogenannter Kriegstanz der Maori), dem KUNG FU und TAIJI.

Der Kurs richtet sich an alle Fitnesslevels und es erwartet euch ein Ganzkörpertraining mit moderater Belastung, Stärkung von Körper und Geist, Stressabbau, Gemeinschaft und Spaß in der Gruppe.

**Neues  
Kursangebot:**  
ab dem 07.01.2026

**Wann?**  
Mittwochs  
17:00 - 18:00 Uhr

**Wo?**  
BSZ 1

Komm vorbei und erlebe eine energiegeladene Mischung aus Krafttraining, Koordination und Cardio in einem motivierenden Rhythmus!

Weitere Infos bekommt ihr bei Sonja Lütz:

✉ [sonja.luetz@sv-bayer.de](mailto:sonja.luetz@sv-bayer.de)

☎ 0202 7492 250