



Das vielfältige Aroha-Kurskonzept bedeutet Spaß an Bewegung sowie Reduktion des Körpergewichtes, Besserung von Nacken- und Schulterverspannungen sowie Rückenbeschwerden, Stärkung von Bein-, Gesäß-, Rumpf-, Halte- und Oberschenkelmuskulatur, Verminderung von Risikofaktoren für das Herz-Kreislauf-System und nicht zuletzt Stressabbau.

Qualitätssiegel für die neue Sportart Aroha

Turnverein Ringstedt bekommt den „Pluspunkt Gesundheit“ zuerkannt

Ringstedt (hle). Im Turn- und Sportverein Ringstedt gibt es Grund zur Freude: Das für das neue Gesundheitssportangebot „Aroha“ beantragte Qualitätssiegel „Pluspunkt Gesundheit“ wurde genehmigt und die Urkunde vom Deutschen Turner-Bund (DTB) an Trainer Uwe Engelhardt verliehen.

„Einfach so gibt es dieses Qualitätssiegel nicht“, sagt Vize-Vorsitzende Bettina Wilkens. „Eine einfache Trainer C-Lizenz reicht nicht aus. Der B-Schein für Präventionssport muss vorhanden und sechs Grundkriterien für die Anerkennung der Kurse sollen erfüllt sein.“

Voraussetzungen, die Uwe Engelhardt erfüllen kann und damit die Sportler und solche, die es dank guter Vorsätze werden wollen, in Bewegung bringen will.

Denn der Pluspunkt, den das

Zertifikat für die Sportler mit sich bringt, liegt auf der Hand: Als qualifizierte Präventionsmaßnahme erkennen die meisten Krankenkassen das Siegel bereits an und beteiligen sich zumindest teilweise an den Kosten. „Mit diesem Aspekt hoffen wir, auch Leute begeistern zu können, die sich angesichts der Gebühren für die Kursbeteiligung ansonsten zurückhalten würden“, erklärt Wilkens und denkt dabei auch an ältere Bürger in der Gemeinde.

Für jeden geeignet

Mit dem Konzept „Agil: Aktiv – Gesund – In der zweiten Lebenshälfte“ wollen sie und Engelhardt die Zahl der Kursteilnehmer gern vergrößern. „Aroha ist geeignet für Sportanfänger und Wieder-Einsteiger, für Personen mit Gelenk- und Rückenbeschwerden, für Übergewichtige, für leistungsschwächere

Männer und Frauen sowie für Menschen mit schwacher Muskulatur – ideal für Jung und Alt.“

Viele Vorteile

Das Aroha-Kurskonzept sieht neben Spaß an Bewegung auch Reduktion des Körpergewichtes, Besserung von Nacken- und Schulterverspannungen sowie Rückenbeschwerden, Stärkung von Bein-, Gesäß-, Rumpf-, Halte- und Oberschenkelmuskulatur, Vermindern von Risikofaktoren des Herz-Kreislauf-Systems sowie Stressabbau vor, liegt damit in der Zielgruppe „Pluspunkt Gesundheit“.

Bestes Beispiel ist der Trainer selbst: Mit fast 66 Jahren praktiziert und vermittelt Uwe Engelhardt seine Sportart „Aroha“ mit Leidenschaft und setzt sich für die Bekanntheit des Sportes in der Öffentlichkeit ein.

Der DTB formuliert die Ziele so:



Schulter an Schulter für die Gesundheit: Bettina Wilkens und Uwe Engelhardt. Fotos: hle

Der „Pluspunkt Gesundheit“ steht für alle Vereine, die sich qualifizierte Angebote im Gesundheitssport zum Ziel setzen, und wird zusammen vom Deutschen Sportbund und von der Bundesärztekammer auf den Weg gebracht. Durch die Kooperation soll vor allem eine bundesweite Verbreitung und eine bundeseinheitliche Qualität der Angebote gewährleistet werden.