

Sport im Dreivierteltakt *25. November 2008*

Verein testet neue Sportart Aroha – Bewegungen inspiriert von Kriegstanz

Ringstedt (hle). Sport im Dreivierteltakt ist angesagt im Turn- und Sportverein Ringstedt. Aroha, so der Name der noch jungen Sportart, wurde in zwei Schnupperstunden von Trainer Uwe Engelhardt in der Ringstedter Sporthalle vorgestellt und von allen Teilnehmern durchweg für gut befunden. Der neue Präventions- und Gesundheitssport Aroha in Kombination mit harmonischen Klängen – das kommt an bei den Ringstedter Sportlern und soll, so Vize-Vorsitzende Bettina Wilkens, schnellstmöglich in das feste Angebot des Vereins aufgenommen werden.

Das Aroha-Kurskonzept bietet den Sportlern auch einiges: Spaß an der Bewegung, Reduktion des Körpergewichtes, Reduzierung von Nacken-, Schulterverspannungen und Rückenbeschwerden, eine Stärkung von Bein-, Gesäß-, Rumpf-, Halte- und Oberschenkel-

muskulatur, eine Verbesserung des Herz-Kreislaufsystems sowie Stressabbau. Dabei ist Aroha auch für Sportanfänger geeignet.

Einfache Grundbewegung

Zur Schnupperstunde füllt sich die Sporthalle rasch mit interessierten Sportlerinnen – und auch einem männlichen Aroha-Tester. Ruhige Musik – wohltuende Klänge, die auch der Seele gut tun – setzt ein, und Engelhardt beginnt die Stunde. Konzentriert folgen die Teilnehmer seinen Anleitungen, üben die Bewegungen, die zumindest einfach aussehen und lauschen seinen Erklärungen, die leicht nachvollziehbar sind.

„Die Grundbewegung ist einfach, sie kommt im Bewegungsablauf dem Setzen auf einen Stuhl gleich“, so der Trainer und fügt hinzu: „Diese Bewegung wird pro

Trainingseinheit kontinuierlich etwa 1600 bis 2000 Mal wiederholt“.

„Die Bewegungsabläufe des Aroha sind inspiriert vom Kriegstanz der Maoris“ erklärt Uwe Engelhardt, „die Musik dazu im Dreivierteltakt ist einfach, die Schrittfolgen sind leicht nachvollziehbar.“

Engelhardt selbst ist begeisterter Aroha-Sportler und im Elbe-Weser-Dreieck bislang der erste und einzige Trainer der noch jungen Sportart, die in Ringstedt bereits Anhänger gefunden hat. „Wir haben bereits das Qualitätssiegel „Pro Gesundheit“ für die Aroha-Kurse beantragt, das heißt dann, dass die Kosten für die Teilnahme am Kurs von den Krankenkassen übernommen werden. Sobald der Bescheid da ist, startet der erste Aroha-Kurs in der Ringstedter Sporthalle“, so hofft Bettina Wilkens.