

AROHA stick meets KAHA: Vollmondnacht am See mit dem Fitness Club Pocking e.V.

In einem stimmungsvollen Ambiente am Schlupfinger Baggersee, eingerahmt von Kerzen und Fackeln, entführten Marion Günzel und Dagmar Staudacher vom Fitness Club Pocking e.V. rund 20 Teilnehmer nach Neuseeland.

Die beiden Fitnessprogramme AROHA und KAHA stammen aus der Feder des Sporttherapeuten Bernhard Jakszt aus Berlin, der lange Jahre in Neuseeland wohnte und mit den Kriegstänzen der Maori vertraut ist. Daraus entstand zuerst AROHA, Bewegungen im 3/4-Takt mit wechselnder Anspannung und Entspannung, Elementen aus KungFu, dem klassischen HAKA der Maori, Taiji und Yoga. Im November 2015 kam die „kleine Schwester“ KAHA dazu, die „Energiegeladene“. Die Bewegungen sind langsamer, aber nicht weniger effektiv.

Der Abend begann mit dem ersten Track aus KAHA, dem „Schwertkampf“. Dieser diente gleichzeitig als „warm up“ für den anschließenden 20-minütigen AROHA-Teil: Schild, Block, Schwan, Tiger, Schlange, all diese Bewegungselemente wurden zu einer kleinen Choreographie zusammengesetzt, die die Teilnehmer dann auch schnell umzusetzen wussten. Die „Dynamik des Panthers“ war der nächste KAHA-Track.

Schön langsam wurde es dunkel und die Teilnehmer lernten mit den Longsticks eine weitere Variante des AROHA kennen. Der Longstick als Waffe wurde hier passend zur effektvollen Musik in die Choreographie eingebaut.

Der Vollmond versteckte sich leider hinter den Wolken, darum musste das Programm etwas gekürzt werden. Nur noch im Schein der Fackeln und Kerzen setzten Marion und Dagmar mit dem KAHA-Track „auf den Schwingen des Kranichs“ einen stimmungsvollen Schlusspunkt.

Wer neugierig ist auf diese etwas andere Art der Fitness, der Fitness Club Pocking e.V. bietet beide Kurse an, und zwar ab 15. September mit Marion Günzel als AROHA-KAHA-Mix immer donnerstags 18.30 Uhr in der Turnhalle der Anne-Frank-Schule und ab



Fotos: Fitness Club

9. Oktober gibts mit Dagmar Staudacher KAHA sechsmal in Folge immer sonntags, 16.30 Uhr in der Turnhalle 2 der Mittelschule Pocking. Infos unter www.fitness-club-pocking.de oder 08531 / 8168.

Eine erfreuliche Nachricht gibt es im Bereich Kinderturnen: die Kinderstunden „Kids Fit“ und „Jump n'Run“ wurden mit dem Qualitätssiegel des DOSB ausgezeichnet! Wer also Lust hat auf qualitativ hochwertige Kinderstunden mit viel Abwechslung, der ist herzlich willkommen! Infos ebenfalls unter www.fitness-club-pocking.de oder bei Tina Bauer (Jugendleiterin FCP) 08531 / 1303026.



Dagmar Staudacher
Marion Günzel
Fitness Club Pocking e.V.