

# Ausdauertraining „Aroha“ kommt gut an



Regen Zuspruch fand das letzte Agil-Angebot des Jahres zum Thema „Aroha“ vom Kreissportbund Aurich. Grete Kruse richtete wegen der hohen Nachfrage zwei Termine für die Generation 50+ in der Norer Sielturnhalle

aus. „Aroha“ ist ein Ausdauertraining im Dreivierteltakt mit unkomplizierten Arm- und Beinbewegungen, die verborgene Energien freisetzen und der Seele ein Wohlbefinden bereiten. Die Bewegungen sind inspiriert

vom Haka, Tanz der Maori, Kung Fu und Taiji. Die Teilnehmerinnen waren begeistert von der ihnen bis dahin unbekanntem Sportart und hatten viel Spaß. Als Referentin fungierte Carina Metzler aus Großheide.