

Lehrgang in Steinbach ein voller Erfolg

Nicht zu viel versprach der Sportkreis 35 Odenwald bei der Ankündigung des zweiten Lehrgangs im Jahr 2016 mit dem Slogan „Fit ins neue Jahr“, der am vergangenen Samstag (30.1.) in der Sporthalle der TSG Steinbach stattfand. Die Referentin des Landessportbundes, Simone Müller, verstand es, die 20 Teilnehmerinnen zu fordern und zu begeistern. So mancher Tropfen Schweiß floss im Laufe des Tages, aber die Mitwirkenden dürften sicherlich neue Erkenntnisse mit nach Hause genommen haben.

Die vielfältig geäußerte Meinung, dass das Angebot unter dem Titel „Aroha short Sticks meets Dancing Pilates“ wieder ein voller Erfolg war, sagt eigentlich schon alles. Aroha ist ein schweißtreibendes Cardio Workout im Dreivierteltakt. Inspiriert vom Haka, dem traditionellen Tanz der neuseeländischen Maoris, von Bewegungen aus dem



Hoch die Arme, hoch die Stöcke - hieß es beim Lehrgang des Sportkreises Odenwald. (Foto: Gerd Waßner)

ergibt sich ein Wechsel aus kraftvollen und weich fließenden Bewegungen. Aroha ist stark und energiegeladen und zugleich sanft und wohltuend, es belebt Körper, Geist und Seele und wirkt gleichzeitig stressabbauend und harmonisierend auf allen Ebenen. Diesmal wurden als besonderes Highlight beim Aroha-Training die Shorts Sticks (kurze Stöcke) verwendet als symbolische Waffe.

Im zweiten Teil des Tages verschmolz ein leicht tänzerisches Training mit Pilates-Übungen im Stand und auf der Matte. Tanz und Pilates lassen sich wunderbar kombinieren, denn beides vereint Konzentration und Körperbeherrschung mit Weichheit und Bewegungsfluss. Weitere Lehrgangsangebote finden Übungsleiter und Interessierte auf der Homepage des Sportkreises Odenwald unter www.Sportkreis-Odenwald.de (Waßner)