

**"Wer keine Zeit für seine Gesundheit hat, wird später viel Zeit für seine Krankheiten brauchen!"  
(Sebastian Kneipp, 1821 - 1897)**

Was wir erreichen möchten:

- Förderung der Ausdauer, Mobilität und Koordination
- Verbesserung der Körperwahrnehmung
- Unterstützung des Immunsystems
- Förderung des Stoffwechsels und der Fettverbrennung
- Stärkung des Selbstbewusstseins und Selbstwertes
- Stressabbau
- Spaß und soziale Kontakte
- Freude an regelmäßiger Bewegung

## Kurszeiten

Atempause Eick-West	▪ Mo, 10.30 – 11.15 Uhr
	▪ Mi, 18.00 – 18.45 Uhr
Atempause Scherpenberg	▪ Fr, 10.15 – 11.00 Uhr
Aroha Eick-West	▪ Mi, 17.00 – 17.45 Uhr
Kaha Eick-West	▪ Do, 17.00 – 17.45 Uhr
Kaha Scherpenberg	▪ Mi, 10.00 – 10.45 Uhr
keep smoVing! Eick-West	▪ Do, 18.00 – 18.45 Uhr

**Rufen Sie mich an oder schreiben Sie via WhatsApp/E-Mail:**

0173 6849585

Hope Factory | Tu's für dich!  
info@hopefactory.de



**Nicole Zieseniss**

Eicker Grund 95 in 47445 Moers  
<https://hopefactory.de>



**Nicole Zieseniss**  
<https://hopefactory.de>

# Gruppenfitness

## Aroha und Kaha, smovey, Atempause

**ZEHNERKARTE 60,00 €**  
**Ohne dauerhafte Vertragsbindung!**



Sport und aktive Bewegung leisten einen wertvollen Beitrag zu unserem physischen und psychischen Wohlbefinden. Alle hier aufgeführten Kurse richten sich auch an Sportanfänger und -wiedereinsteiger. Sie sind für jedes Alter und Level geeignet.

## I. Aroha



In der Sprache der Maori steht „Aroha“ für „Liebe“. Aroha vereint kontrollierte, ausdrucksstarke und kraftvolle Elemente aus dem neuseeländischen Haka (ritueller Tanz der Maori) und dem

chinesischen Kung Fu mit den entspannenden, geschmeidigen Bewegungen des Tai Chi. Es handelt sich hierbei um ein ausdauerbetontes Training zu einer speziell hierfür komponierten Musik im 3/4-Takt. Die Schrittfolgen sind einfach und schnell zu erlernen: Es gibt einen Grundschritt am Platz, nach rechts und links sowie nach vorne und hinten – hin und wieder unterbrochen von einem kontrollierten Beugen und Strecken im Hüft- und Kniegelenk. Die Armbewegungen sind auf Schritte und Musik abgestimmt und werden langsam und leicht nachvollziehbar aufgebaut. So lassen sich auch große Muskelgruppen bei mittlerer Intensität bewegen – ein hervorragendes Training für das Herz-Kreislauf-System.



## II. Kaha

Kaha bedeutet übersetzt „kraftvoll“, „energiegeladen“ oder auch „mutig“. Kaha vereint das Beste aus mehreren Welten in sich: Elemente aus dem Qi Gong, dem Tai Chi, dem klassischen Yoga und dem Aroha. Jede Kursstunde umfasst vier Phasen: das Ankommen und die Mobilisation, die Kräftigung, ein dynamischer Herz-Kreislauf-Training und die Dehnung. Abschließend liegt der Fokus auf der Körperwahrnehmung, Achtsamkeit und Atmung. Jede einzelne Phase dieses Kraftausdauerprogramms wird von ihrem eigenen Track getragen – mal leicht, mal mächtig. Das Training ist sanft und die Bewegungen gehen langsam ineinander über.

## III. keep smoVing!

smovey – aus den drei englischen Begriffen „swing“, „move“ & „smile“ zusammengesetzt steht der smovey für Bewegung mit Schwung, die Spaß macht und allen Kursteilnehmern ein Lächeln ins Gesicht zaubert. Es handelt sich hierbei um ein Schwungringsystem bestehend aus Spiralschlauch, einem entsprechenden Griffsystem und – je nach smovey-Variante – vier bis sechs Stahlkugeln, die bei jeder Bewegung Vibrationen auslösen und so den gesamten Körper und Organismus ins Schwingen bringen. keep smoVing! vereint Musik, Tanz und Fitness zu einer fordernden und doch in ihrer Intensität individuell beeinflussbaren Trainingseinheit.

**KURSORT in Moers Eick-West: Hope Factory, Eicker Grund 95 in 47445 Moers**

**KURSORT in Moers Scherpenberg: Ev. Kirchengemeinde, Homberger Str. 350 in 47443 Moers**  
**Die Zehnerkarte (60,00 €) ist für alle hier aufgeführten Kurse gültig.**

## IV. Atempause

Die Atempause ist genau das: eine Atempause! Gemeinsam gehen wir in die Körperwahrnehmung und bewusste Atmung. Wir nehmen uns eine Auszeit vom Alltagsstress, von emotionalem Stress und daraus folgenden Verspannungen. Wir lassen uns auf verschiedene Atemtechniken ein, die z. B. den Blutdruck senken, Panikattacken mildern, unser Wohlbefinden fördern. Wir beschäftigen uns mit der Atem(hilfs)muskulatur, mit atementlastenden Haltungen, mit Auswirkungen der Atmung auf das zentrale Nervensystem und mit biochemischen Vorgängen, die wir durch unsere Atmung beeinflussen können.