



Pressemitteilung

AROHA – Jetzt in neuen Kupferdreher Sportkurs einsteigen

Beim TVK ergänzt der wöchentliche Kurs das vielfältige Sportangebot

Essen, 28.03.2024 – AROHA ist ein Fitnesstrend aus Neuseeland, der sich bereits seit einigen Jahren auch in Deutschland großer Beliebtheit erfreut. Es handelt sich dabei um ein ausdauerbetontes Training zu speziell im $\frac{3}{4}$ Takt komponierter Musik.

Es werden einfache Schrittfolgen und Armbewegungen durchgeführt, die den Teilnehmenden die Möglichkeit geben, effektiv der gesamten Stunde folgen zu können. Große Muskelgruppen werden dabei bei mittlerer Intensität bewegt, was eine positive Auswirkung auf das Herz-Kreislauf-System hat. Es werden abwechselnd spannungsvolle und entspannende Elemente durchgeführt, die durch den $\frac{3}{4}$ Takt der AROHA Musik als besonders fließend erlebt werden. Ab dem 13. April bietet der Turnverein 1877 e. V. Essen-Kupferdreh immer samstags einen einstündigen Kurs in der Turnhalle Hinsbecker Berg 30 an.

Es ist ein Kurs, an dem jeder ohne Vorkenntnisse, gleich welchen Alters und Trainingszustands teilnehmen kann. Erklärtes Ziel der Übungsleiterin ist, alle Teilnehmenden von AROHA zu begeistern.

Veranstaltungsdetails

Wochentag: Samstag
Datum (Start): 13.04.2024 (11 Termine)
Uhrzeit: 11:00-12:00 Uhr
Kosten: 77,00 EUR pro Person und Kurs
(55,00 EUR für Mitglieder der Fitness- und Dance-Abteilung)
Ort: Turnhalle Hinsbecker Berg 30, 45136 Essen-Kupferdreh
Kontakt: geschaeftsstelle@tvk-essen.de
Weitere Infos: www.tvk-essen.de
Online-Buchung: www.tvk-essen.de/onlinebuchung

Weitere Informationen gibt es in der Geschäftsstelle – unter Telefon-Nr. 02 01 / 8 48 62 21 oder per E-Mail an kurse@tvk-essen.de. Anmeldungen können ab sofort online oder telefonisch in der Geschäftsstelle des TVK 1877 e. V. erfolgen.

Vereinsprofil

Der Turnverein 1877 e.V. Essen-Kupferdreh ist der älteste und größte Sportverein der Ruhrhalbinsel. Das Sport- und Kursangebot ist breit gefächert und so gibt es insgesamt 26 Sportarten für alle Alters- und Leistungsklassen. Einen besonderen Fokus legt der Verein auf die Kinder- und Jugendarbeit sowie die stete Weiterentwicklung eines attraktiven und zeitgemäßen Freizeitangebotes. Weitere Informationen unter www.tvk-essen.de.

Turnverein 1877 e.V. Essen-Kupferdreh



Pressemitteilung

Pressekontakt

Diana Ricken
Leiterin Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

Turnverein 1877 e.V. Essen-Kupferdreh
Kampmannbrücke 1, 45257 Essen

Telefon: 01 74 / 3 23 56 89
E-Mail: presse@tvk-essen.de

Geschäftsstelle des TVK 1877 e.V.
Telefon: 02 01 / 8 48 62 20, Fax: 02 01 / 48 81 79

Öffnungszeiten jeweils 09:00-12:00 Uhr an folgenden Tagen:
Montag - Mittwoch - Donnerstag

Registergericht: Amtsgericht Essen, Register Nr.: VR20322
Vertretungsberechtigter Vorstand: Dr. Stephan Bühne, Jürgen Klein, Christoph Hebing