



Hula-Hoop Kurs

Ab Montag, 19. Februar 2024

18:00-18:45 Uhr

im Volkshaussaal

unter der Leitung von Heike Schuhknecht

Der Sport mit einem Hula-Hoop-Reifen gilt als Beckenbodentraining, formt das Hüftgewebe und die Taille, verbessert die Körperhaltung und die Durchblutung des Gewebes, dient als Krafttraining für die Rumpfmuskulatur und verbessert die Koordination.

Hula-Hoop-Reifen werden zur Verfügung gestellt.
Vorkenntnisse wären wünschenswert.

Das Training ist nicht geeignet bei schwerwiegenden Wirbelsäulenerkrankungen oder während der Schwangerschaft.

Kursbeitrag für 10 Einheiten:

40,00 EURO für Mitglieder | 60,00 EURO für Nichtmitglieder

Weitere Informationen und Anmeldung:

Christine Dahm | christine-dahm@gmx.de | Tel: 06158/84453