

Leitung:
Silvia Baltazar Castillo

Hula – Hoop

Wieder im Programm

Regelmäßiges Hula-Hoop Training mit schweren Reifen in Verbindung mit tänzerischen Bewegungen bieten zahlreiche Vorteile für die Gesundheit und das Wohlbefinden.

Durch die Schwungbewegung des 1,2 kg schweren Reifens wird die Muskulatur intensiver beansprucht, insbesondere im Bauch-, Rücken- und Hüftbereich. Dies führt zu einer effektiven Kräftigung und Straffung des Körpers.

Die Kombination mit tänzerischen Bewegungen verbessert zudem die Koordination, Flexibilität und Ausdauer, während gleichzeitig die Fettpölsterchen verbrannt werden

Hula-Hoop ist nicht nur ein effektives Ganzkörper-Workout, sondern auch eine unterhaltsame Art, Stress abzubauen und die Stimmung zu heben.



Bilder: Freepic

Hula – Hoop

Wieder im Programm



Kursausschreibung

Kursdauer 10 Kurseinheiten (60 Minuten) **geändert!**

Termine Freitags ab 18:00 Uhr
Januar: ~~09.~~ 16. 23. 30.
Februar: 06. 13. 20. 27.
März: 06. ~~13.~~ 20. 27.

Ort Turnhalle SCE Gliesmarode, Berliner Str. 34;
Jahnzimmer (1. OG)

Gebühren Mitglieder des SCE oder TSV-Schapen: 28,00 €
Gäste: 75,00 €
1 x kostenfrei schnuppern, bei Gefallen den Gesamtpreis zahlen. Bei Nachzüglern, die mittendrin einsteigen, werden davor liegende Kurstermine nicht berechnet.

Bemerkungen Die Teilnehmerzahl pro Kurs beträgt 5 bis 10 Personen.
Kommt mit Sportschuhen mit weicher Sohle und bequemer Sportkleidung
Hula-Hoop-Reifen sind vorhanden und können auch zum Preis von 25 Euro erworben werden.

Anmeldung A: Buchungsportal:
sce-gliesmarode.de/sce/bp/buchungsportal.php
ODER
B) silvia.baltazar@scegliesmarode.de



GYMNASTIK + FITNESS IM VEREIN