

NEUES  
ANGEBOT

# Hula - Hoop

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.

Kursleitung:  
Isabel  
Baltazar Castillo

(Grafik: NEOLYMP)

# Hula - Hoop



Kurs: **9 Kurseinheiten** (60 Minuten),

**Freitag, Beginn: 18:15 Uhr**

Oktober 25.

November 01. 08. 15. 22. 29.

Dezember 06. 13. 20.

Gebühren pro Kurs:

Mitglieder des SCE oder TSV-Schapen: 15 Euro

Gäste: : 50 Euro

Hula-Hoop Reifen (Fa. NEROLYMP) können zum Selbstkostenpreis von 21 Euro erworben werden.

Teilnehmerzahl:

5 – 10 Personen pro Kurs

Ort:

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



*Bitte mit leichter Sportkleidung und guter Laune kommen.*

**Weitere Information:**

[turnen@scegliesmarode.de](mailto:turnen@scegliesmarode.de)

Buchung online

im Buchungsportal auf unserer Homepage

[www.scegliesmarode.de](http://www.scegliesmarode.de)

oder direkt bei der Kursleiterin