



**Herbstkurs  
2025**

# 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.

**Leitung:  
Silvia  
Baltazar Castillo**

(Grafik: NEOLYMP)

SCE Gliesmarode  
Berliner Straße 34  
38104 Braunschweig

# Hula - Hoop



Termine **Freitag, Beginn: 18:15 Uhr, ab 29. August 2025**

**8 Kurseinheiten** (60 Minuten)

Jeweils ein Termin pro Woche, bis zum Ende der Herbstferien (außer 3. Oktober).

Gebühren Mitglieder des SCE oder TSV-Schäpen: 16 Euro

Gäste: 44 Euro

Hula-Hoop Reifen können zum Sonderpreis von 22 Euro erworben werden.

Fallen mehr als zwei Termine eines Kurses durch Verschulden des Veranstalters aus und können keine Nachholtermine angeboten werden, werden bereits gezahlte Gebühren anteilig erstattet. Für vom Teilnehmer oder der Teilnehmerin nicht in Anspruch genommene Termine gibt es keine Gebührenerstattung.

Teilnehmer: 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:

[silvia.baltazar@sce-gliesmarode.de](mailto:silvia.baltazar@sce-gliesmarode.de)

Buchung online  
im Buchungsportal auf unserer Homepage  
[www.scegliesmarode.de](http://www.scegliesmarode.de)  
oder direkt bei der Kursleiterin