

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 Fettölsterchen verbrannt werden.

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



Hula – Hoop

Wieder im Programm

Kursausschreibung

Kursdauer 11 Kurseinheiten (60 Minuten)

Termine Freitags ab 18:00 Uhr

Januar: 09. 16. 23. 30.

Februar: 06. 13. 20. 27.

März: 06. ~~13.~~ 20. 27.

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

Gebühren Mitglieder des SCE oder TSV-Schapen: 31,00 €
Gäste: 83,00 €
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 be-
quemer Sportkleidung
Hula-Hoop-Reifen sind vorhanden und können auch
zum Preis von 25 Euro erworben werden..

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

