

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.

## Hula – Hoop

Wieder im Programm



## Kursausschreibung

<b>Kursdauer</b>	11 Kurseinheiten (60 Minuten)
<b>Termine</b>	Freitags ab 18:00 Uhr Januar: 09. 16. 23. 30. Februar: 06. 13. 20. 27. März: 06. <del>13.</del> 20. 27.
<b>Ort</b>	Turnhalle SCE Gliesmarode, Berliner Str. 34; Jahnzimmer (1. OG)
<b>Gebühren</b>	Mitglieder des SCE oder TSV-Schapen: 31,00 € Gäste: 38,00 € 1 x kostenfrei schnuppern, bei Gefallen den Gesamtpreis zahlen. Bei Nachzüglern, die mittendrin einsteigen, werden davor liegende Kurstermine nicht berechnet.
<b>Bemerkungen</b>	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..
<b>Anmeldung</b>	A: Buchungsportal: <a href="https://sce-gliesmarode.de/sce/bp/buchungsportal.php">sce-gliesmarode.de/sce/bp/buchungsportal.php</a> ODER B) <a href="mailto:silvia.baltazar@scegliesmarode.de">silvia.baltazar@scegliesmarode.de</a>



GYMNASTIK + FITNESS IM VEREIN