



HOOPING

MONTAG

12.09. – 07.11.2022

(3.10.entfällt)

17.45-18.45 UHR

In der TG-Halle

(Anmeldung unter:
www.tg-laudenbach.de
> kostenpflichtige
Kurse)

Das Training mit dem Hula-Hoop kräftigt nicht nur deine komplette Rumpfmuskulatur, es hilft dir auch dabei deine innere Mitte zu stärken, deine Koordination und Balance zu fördern und nebenbei ordentlich Kalorien zu verbrennen.

Dieser Kurs richtet sich an alle, die einen eigenen Reifen mitbringen können und damit auch schon etwas Erfahrung gesammelt haben. Neben dem eigentlichen „Hooping“ wird der Reifen auch zu Kraft und Koordinationsübungen genutzt. So entsteht ein Potpourri aus Übungen am und mit deinem Hula-Hoop.