HOOPING

FR 11.7.- 15.8.25

18 - 19 Uhr
In der TG-Halle

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. 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.