

Fit mit dem Hula Hoop



Kursbeschreibung:

Der Trend mit dem Fitness Hula Hoop geht gerade sicher an niemanden vorbei und bestimmt hat sich der ein oder andere auch einen Hula Hoop gekauft, um es selber auszuprobieren. Es wird euch jedoch auf Dauer zu langweilig nur zu kreisen, dann seid ihr in meiner Stunde genau richtig. Hier wird der Hula Hoop als Workout-Gerät eingesetzt. Das Kreisen fehlt natürlich nicht, wir setzen ihn als Hilfe zum Gleichgewicht halten, als Zusatzgewicht und für vieles mehr ein. So wird am Schluss der gesamte Körper abwechslungsreich mit Freude und Spaß trainiert. Na habt ihr Lust bekommen den neuen Sport auszuprobieren, dann meldet euch gerne bei mir und lass uns gemeinsam fit in den Sommer starten.

Kursbeginn!

Am 17.03.2021 um 19.30 Uhr per Zoom

Was ihr braucht!

- einen Fitnessreifen
- enge Kleidung
- wer mag Turnschuhe oder Schuhe die passen für einen sicheren Stand
und viel Spaß an der Bewegung

Meine Referenzen:

Staatlich geprüfte Gymnastik, Tanz und Sportlehrerin
Übungsleiterin Breitensport C
Erzieherin

Christina Haas

Telefonnummer: 01733201905 oder chrissipetra@gmx.de