



HULA HOOP WORKOUT

SONNTAG, 23.01.2022, 14 - 15 UHR

Effektives Ganzkörpertraining mit dem Hula Hoop

Training das Spaß macht und gleichzeitig den gesamten Körper trainiert

Der Hula Hoop Reifen wird während des Workouts nicht nur um die Hüften gekreist sondern auch als Trainingsgerät für Arm- und Beinübungen verwendet.

Vorteile des Hula Hoops:

- Verbesserung der Ausdauer
- Kräftigung der Bauch- und Rückenmuskulatur
- Effektives Beckenbodentraining
- Förderung der Durchblutung
- Verbesserung der Körperhaltung

Hula Hoop Fitness-Reifen werden vom Verein zur Verfügung gestellt oder können selbst mitgebracht werden

TSG 1887 Kassel-
Niederzwehren

Sporthalle:

Vereinsheim TSG
Niederzwehren

Dittershäuser Str. 17

Übungsleiterin:

Jeannine Auel

Anmeldung:

Elke Hose

Telefon:

0561 472185

E-Mail:

ehose@gmx.de

KOSTEN

Mitglieder:

3 € pro Stunde

Nicht Mitglieder:

5 € pro Stunde