

## B2504651 Hoopdance Schnupper-Workshop

Beginn	Samstag, 08.11.2025, 14:00 - 16:00 Uhr
Kursgebühr	15,90 €
Dauer	1 Termin
Kursleitung	Phine Schneider
Kursort	, Carola Lob Weg (neben Feuerwehr), 51789 Lindlar

Lust auf Bewegung, Musik und ganz viel gute Laune?

Dann schnappen Sie sich (m)einen Reifen und entdecken Hoopdance – den kreativen Tanz mit dem Hula-Hoop!

In diesem Workshop bekommen Sie einen ersten Einblick in die bunte Welt des Hoopdance: Wir lernen einfache Tricks, fließende Bewegungen und wie Sie sich spielerisch im Rhythmus des Reifens ausdrücken können. Keine Vorkenntnisse nötig – nur Neugier und Lust auf etwas Neues! Schau z. B. bei @phinesunshine vorbei um Hoopdance in Bewegung zu sehen!

Für wen?

Jugendliche ab 16 und Erwachsene – alle, die Spaß an Bewegung und Musik haben.

Was bringt's?

- ? Stärkt Körpergefühl & Koordination
- ? Fördert Ausdauer, Haltung & Konzentration
- ? Trainiert Bauch, Rücken, Arme & Lachmuskeln
- ? Baut Stress ab & macht einfach gute Laune!

Reifen werden gestellt – Sie brauchen nur bequeme, enganliegende Kleidung, etwas zu trinken und sich selbst.

Let's hoop it up! ?

(Und ja – Sie können das auch!)

Der Kurs wird von Phine Schneider geleitet.

### Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
08.11.2025	14:00 - 16:00 Uhr	Lindlar, Kaizen - Verein für Kampfkunst e.V.