

B2506552 Hula-Hoop-Fitness für Neuanfänger

Beginn	Freitag, 07.11.2025, 17:00 - 17:45 Uhr
Kursgebühr	24,00 €
Dauer	6 Termine
Kursleitung	Nicole Selhorst
Kursort	, Hahner Str. 31, 51597 Morsbach

Sie haben Spaß an der Bewegung und möchten lernen, den Hula-Hoop-Reifen um die Hüften zu schwingen? Nach und nach bauen wir gemeinsam die Basics auf und kombinieren verschiedene Elemente zu einem angenehmen Ganzkörpertraining.
Mit viel Freude tun wir uns und unserem Körper etwas Gutes und trainieren unter anderem das Herz-Kreislaufsystem, die Koordination und die Muskulatur.

Bitte mitbringen: bequeme, nicht zu weite Kleidung, Hallenturnschuhe, Getränk und den eigenen Hula-Hoop-Reifen. Für Neuanfänger sollte der Reifen glatt sein und 1,2 kg wiegen und den folgenden Durchmesser haben: eigener Bauchumfang +20 cm.

Der Kurs findet in einer Turnhalle im Schulkomplex Morsbach statt.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
07.11.2025	17:00 - 17:45 Uhr	Morsbach, Turnhalle B, Hahner Str. 31
14.11.2025	17:00 - 17:45 Uhr	Morsbach, Turnhalle B, Hahner Str. 31
21.11.2025	17:00 - 17:45 Uhr	Morsbach, Turnhalle B, Hahner Str. 31
28.11.2025	17:00 - 17:45 Uhr	Morsbach, Turnhalle B, Hahner Str. 31
05.12.2025	17:00 - 17:45 Uhr	Morsbach, Turnhalle B, Hahner Str. 31
12.12.2025	17:00 - 17:45 Uhr	Morsbach, Turnhalle B, Hahner Str. 31