

B2506553 Hula-Hoop-Fitness für Fortgeschrittene

Beginn	Freitag, 07.11.2025, 18:00 - 18:45 Uhr
Kursgebühr	24,00 €
Dauer	6 Termine
Kursleitung	Nicole Selhorst
Kursort	, Hahner Str. 31, 51597 Morsbach

Sie können den Reifen bereits für längere Zeit schwingen und möchten nun mehr Bewegung in den Körper bringen, die Muskulatur und Ausdauer stärken und die Flexibilität erhöhen?
In diesem Kurs führen Sie ein ansprechendes Ganzkörperworkout mit vielen verschiedenen Elementen für Koordination und Rhythmusgefühl durch.

Bitte mitbringen: bequeme nicht zu weite Kleidung, Hallenturnschuhe, Getränk, eigenen Hula-Hoop-Reifen.

Der Kurs findet in einer Turnhalle im Schulkomplex Morsbach statt.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
07.11.2025	18:00 - 18:45 Uhr	Morsbach, Turnhalle B, Hahner Str. 31
14.11.2025	18:00 - 18:45 Uhr	Morsbach, Turnhalle B, Hahner Str. 31
21.11.2025	18:00 - 18:45 Uhr	Morsbach, Turnhalle B, Hahner Str. 31
28.11.2025	18:00 - 18:45 Uhr	Morsbach, Turnhalle B, Hahner Str. 31
05.12.2025	18:00 - 18:45 Uhr	Morsbach, Turnhalle B, Hahner Str. 31
12.12.2025	18:00 - 18:45 Uhr	Morsbach, Turnhalle B, Hahner Str. 31