

Hula Hoop SOMMERKURS

Wann: Mittwoch, 02.07.- 06.08.2025

19:15 – 20:15 Uhr

Wo: KVHS Aschersleben, Turnhalle Lübensschule

Wer: Gitte Krause

Gebühr: 40,00 € (6 Termine, 8 UE)

Hula Hoop ist Bewegung mit einem Reifen (bitte mitbringen) und zugleich ein effektives Ganzkörpertraining. Durch die gleichmäßige Bewegung wird die eigene Körpermitte gestärkt, die Ausdauer gesteigert und Koordination gefördert.

Im Kurs lernen Sie den Reifen um Taille, Arme und Knie zu spielen. Sie probieren erste Tricks und lernen diese zu kleinen Abläufen zusammenfügen.

Mobilitätstraining, Koordination / Kondition und Bauchtraining alles in Einem. In der Sporthalle der KVHS haben Sie dafür zum Glück ausreichend Platz. Hooping macht einfach Spaß und sorgt für ein gutes Körpergefühl – lassen Sie uns gemeinsam die Hüften statt die Gedanken kreisen! Probieren Sie es aus!



Interesse?
Einfach online buchen!
kvhs.salzlandkreis.de

**Bitte beachten Sie auch
unsere Angebote:
„Bildung auf Bestellung“**

Bitte melden Sie sich stets an!
Kreisvolkshochschule Salzlandkreis
Tel. 03471 684-624014

E-Mail: kvhs@kreis-slk.de

Kostenfreie Abmeldungen sind bis 5 Tage vor dem Termin möglich.