

Neuer Kurs
nach Ostern



Hula – Hoop



Regelmäßiges Hula-Hoop Training mit schweren Reifen in Verbindung mit tänzerischen Bewegungen bietet zahlreiche Vorteile für die Gesundheit und das Wohlbefinden.

Durch die Schwungbewegung des 1,2 kg schweren Reifens wird die Muskulatur intensiver beansprucht, insbesondere im Bauch-, Rücken- und Hüftbereich. Dies führt zu einer effektiven Kräftigung und Straffung des Körpers.

Die Kombination mit tänzerischen Bewegungen verbessert zudem die Koordination, Flexibilität und Ausdauer, während gleichzeitig die Fettpölsterchen verbrannt werden.

Hula-Hoop ist nicht nur ein effektives Ganzkörper-Workout, sondern auch eine unterhaltsame Art, Stress abzubauen und die Stimmung zu heben.

Kursbeschreibung

Kursleitung Silvia Baltazar

Zeit Freitag 18:00 – 19:00 ab 10. April
11 Kurseinheiten (60 Minuten)
Ausgefallene Stunden werden, wenn möglich, nachgeholt.

Ort: Turnhalle SCE Gliesmarode, Berliner Str. 34
Jahnzimmer (1.OG)

Teilnehmer 5 – 10 Personen
Teilnehmer an vorhergehenden Kursen haben Vorrang.

Gebühren Mitglieder des SCE oder TSV-Schapan: 31 Euro
Gäste: 83 Euro

- 1 x kostenfrei schnuppern. Bei Gefallen den Gesamtpreis zahlen.
- Bei Nachzüglern, die mittendrin einsteigen, werden vergangene Kurstermine nicht berechnet.
- Fallen mehr als zwei Termine eines Kurses durch Verschulden des Vereins aus und können keine Nachholtermine angeboten werden, werden bereits gezahlte Gebühren anteilig erstattet.
- Für vom Teilnehmer oder der Teilnehmerin nicht in Anspruch genommene Termine gibt es keine Erstattung.

Weitere Informationen:

silvia.baltazar@scegliesmarode.de

Anmeldung im Buchungsportal
auf unserer Homepage
www.scegliesmarode.de

GYMWELT 
GYMNASTIK + FITNESS IM VEREIN