

## HulaHoop Fitness für Anfänger

Kursnummer	252GF2215
Beginn	Donnerstag, 30.10.2025, 18:00 - 18:45 Uhr
Dauer	6 U-Tage
Kursort	Wunstorf-Luthe; Dorfgemeinschaftshaus; DG 03
Gebühr	51,00 €
Teilnehmer	5 - 6
Kursleitung	Karlina Ramsay

### Kursbeschreibung allgemein:

In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt den Umgang mit dem Reifen- ganz ohne Vorkenntnisse. Gemeinsam üben wir einfache Bewegungen, die Ihren Körper sanft stärken, Ihre Taille formen und Ihre Haltung verbessern.

### Ziel des Kurses:

die Körpermitte stärken  
die Beweglichkeit verbessern  
erlernen der Grundbewegung  
Freude an Bewegung fördern

### Konkrete Inhalte:

Vorstellung des Hula-Hoop-Reifens (Größe, Gewicht, Material)  
Tipps zur richtigen Auswahl und Handhabung  
Übungen zur Verbesserung von Balance und Körperspannung  
Dehnübungen für die beanspruchte Muskulatur  
Motivationstipps für das Training zu Hause

### Mitzubringen

bequeme Kleidung, Getränk

Der Kurs ist für alle, die noch nie gehullert haben oder es früher mal probiert haben und wieder einsteigen möchten. Keine Sorge- Sie müssen nichts können, nur Lust auf Bewegung mitbringen!

Falls körperliche Einschränkungen oder gesundheitliche Bedenken vorhanden, sprechen Sie bitte vorher mit Ihrem Arzt oder Ärztin.

## Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
30.10.2025	18:00 - 18:45 Uhr	Wunstorf-Luthe; Dorfgemeinschaftshaus; DG 03
06.11.2025	18:00 - 18:45 Uhr	Wunstorf-Luthe; Dorfgemeinschaftshaus; DG 03
13.11.2025	18:00 - 18:45 Uhr	Wunstorf-Luthe; Dorfgemeinschaftshaus; DG 03
20.11.2025	18:00 - 18:45 Uhr	Wunstorf-Luthe; Dorfgemeinschaftshaus; DG 03
27.11.2025	18:00 - 18:45 Uhr	Wunstorf-Luthe; Dorfgemeinschaftshaus; DG 03
04.12.2025	18:00 - 18:45 Uhr	Wunstorf-Luthe; Dorfgemeinschaftshaus; DG 03