

HulaHoop Fitness für Fortgeschrittene

Kursnummer	252GF2225
Beginn	Donnerstag, 30.10.2025, 19:00 - 19:45 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 kombinieren wir gezielte Übungen mit dem Hula-Hoop-Reifen, um Bauch, Taille, Rücken und Beine zu trainieren- und das auf eine spielerische Art. Mit Musik, Motivation und jeder Menge Spaß bringen wir Ihren Kreislauf in Schwung und Ihre Hüfte zum Kreisen!

Ziel des Kurses:

Vertiefung der Hula-Hoop-Technik (auch über die Hüfte hinaus)
Verbesserung von Ausdauer, Kraft, Koordination und Bewegungsfluss
Förderung von Körperkontrolle, Musikalität und Selbstbewusstsein in der Bewegung
Spaß in der Gruppe & positive Energie

Konkrete Inhalte:

Aufbau komplexerer Bewegungsabläufe und Choreografien
Technik-Feinschliff
Funktionelles Training mit dem Reifen als Zusatzgewicht
Dehnübungen für die beanspruchte Muskulatur
Intensive Intervallübungen (z.B. Hoop-Tabata)

Mitzubringen

falls vorhanden einen passenden Hula-Hoop-Reifen, Getränk

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

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
30.10.2025	19:00 - 19:45 Uhr	Wunstorf-Luthe; Dorfgemeinschaftshaus; DG 03
06.11.2025	19:00 - 19:45 Uhr	Wunstorf-Luthe; Dorfgemeinschaftshaus; DG 03
13.11.2025	19:00 - 19:45 Uhr	Wunstorf-Luthe; Dorfgemeinschaftshaus; DG 03
20.11.2025	19:00 - 19:45 Uhr	Wunstorf-Luthe; Dorfgemeinschaftshaus; DG 03
27.11.2025	19:00 - 19:45 Uhr	Wunstorf-Luthe; Dorfgemeinschaftshaus; DG 03
04.12.2025	19:00 - 19:45 Uhr	Wunstorf-Luthe; Dorfgemeinschaftshaus; DG 03