

HulaHoop Fitness für Anfänger

Kursnummer	261GF2315
Beginn	Donnerstag, 15.01.2026, 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
15.01.2026	18:00 - 18:45 Uhr	Wunstorf-Luthe; Dorfgemeinschaftshaus; DG 03
22.01.2026	18:00 - 18:45 Uhr	Wunstorf-Luthe; Dorfgemeinschaftshaus; DG 03
29.01.2026	18:00 - 18:45 Uhr	Wunstorf-Luthe; Dorfgemeinschaftshaus; DG 03
05.02.2026	18:00 - 18:45 Uhr	Wunstorf-Luthe; Dorfgemeinschaftshaus; DG 03
12.02.2026	18:00 - 18:45 Uhr	Wunstorf-Luthe; Dorfgemeinschaftshaus; DG 03
19.02.2026	18:00 - 18:45 Uhr	Wunstorf-Luthe; Dorfgemeinschaftshaus; DG 03