

Wo:

Turnhalle Langdell
66583 Spiesen-Elversberg

Wann:

Samstag, 02.10.2021
15.00 - 16.30 Uhr

Mitzubringen:

- Hula Hoop Reif
- Sportschuhe
- Handtuch
- Getränke

Leitung:

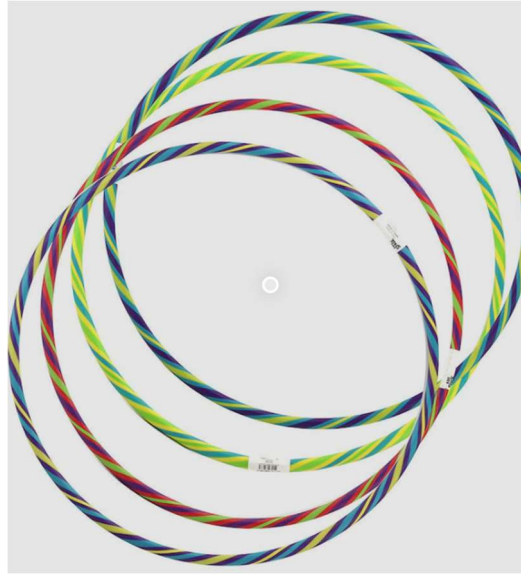
Elaine Holzer

**Begrenzte Teilnehmerzahl,
Anmeldung erforderlich**

Die Teilnehmer müssen geimpft
oder genesen sein. Die Vorlage eines
tagesaktuellen Tests ist auch möglich.

Der Workshop ist kostenfrei!!

Ein fortlaufender Kurs ist geplant.



**Weitere Auskünfte und Anmeldung:
Kneipp-Verein Spiesen e.V.**

Ute Born-Hort

Tel. 0 68 21 - 91 45 900

anmeldung@kneipp-verein-spiesen.de

Workshop Hula Hoop (kostenfrei)



**Samstag
02.10.2021
15.00 - 16.30 Uhr**

**Kneipp**
Verein
Spiesen

Let's Hula Hoop!

Viele kennen ihn noch aus der Kindheit, nun kehrt er in Parks und Wohnzimmer zurück: der Hula-Hoop-Reifen.

Der Kneipp-Verein Spiesen bietet am Samstag, den 02.10.2021 von 15.00 bis 16.30 Uhr einen Hula Hoop Workshop in der Langdellhalle in Spiesen an. Ein Fortlaufender Kurs ist geplant. Die Leitung hat Elaine Holzer.

Ein wahrer Kalorienkiller ist dieses Training. In 60 Minuten können zwischen 400 und 600 Kalorien verbrannt werden. Für den Kurs sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Er ist für alle Altersgruppen geeignet.



Hula Hoop macht fit!

Hula Hoop Fitness verbindet intensives Training mit Musik. Im Fokus stehen neben der Straffung und Stärkung der Bauchpartie vor allem der Spaß und das gemeinsame Erreichen von Kurz- und Langzeitzielen.

Hula Hoop Training stärkt die Bauch- und Rückenmuskulatur aber auch die Rumpfstabilität. Balance und die kardiovaskuläre Fitness werden verbessert.

Bei der Hula Hoop Fitness werden neben den verschiedenen Choreographien auch Muskelaufbauübungen eingebracht.

Worauf sollten Hula Hoop Anfänger achten?

Der aufgestellte Reifen sollte etwa auf Bauchnabel-Höhe sein, je kleiner der Reifen desto schwerer das Hulern. Für Einsteiger werden folgende Reifengewichte empfohlen:
Bis 80kg Körpergewicht - bis 1,2kg
Ab 80kg Körpergewicht - 1,5kg

Beim Material wird Anfängern ein glatter oder welliger Reifen empfohlen, Reifen mit Noppen oder Magneten eignen sich für Fortgeschrittene, bei denen sich das Bindegewebe bereits an die Reifenbewegung gewöhnt hat. Generell sollte für das Hulern enganliegende Kleidung gewählt werden um die Reifenbewegung zu erleichtern.

