



„Hula-Hoop-Fitness“ mit Denise

NEUES KURSANGEBOT! NEUES KURSANGEBOT!

Den Reifen um die Taille kreisen lassen kennen viele noch aus ihrer Jugendzeit. „Hula-Hoop-Fitness“ ist aber mehr als nur das Kreiseln! Sie erfahren den Reifen als das perfekte Trainingsgerät. Die kurzweiligen Workouts mit besonderem Spaßfaktor lassen sie die Anstrengung schnell vergessen. Neben Koordination und Ausdauer werden Beweglichkeit, Motorik und auch Kraft geschult.

Kurs: 8 Termine

**Ab 11. Januar 2024, jeden Donnerstag (außer Schulferien)
17.45 bis 18.45 Uhr**

Kurs im Festsaal der Stettenfelshalle, seitlicher Eingang

Ein Probetraining (1x) ist möglich.

Ermäßigte Preise für TSV-Mitglieder und Jugendliche

Übungsleiterin Denise Ursan

Anmeldung bitte bei: Denise Ursan, Tel. 0170-56 22 598