



# **„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 Kreiselnd! 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.

### **Neuer Kurs: 8 Termine**

**Ab 08. Mai 2025, 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