

Fit ins Wochenende – Hula Hoop meets Power Workout



Freitags, 18:30 -19:30 Uhr, Vereinshaus des TSV Sprötze, Königsstraße 25



https://www.clipartmax.com/middle/m2H7d3N4A0H7m2m2_our-new-hula-hoop-shop-silhouette/

Dich erwartet ein Workout, das nicht nur Spaß macht und Erinnerungen an die Kindheit weckt, sondern ganz nebenbei die Muskulatur stärkt, die Koordination verbessert, die Durchblutung fördert und Rückenschmerzen vorbeugt

Wir trainieren den ganzen Körper sowohl mit als auch ohne Hula Hoop – Reifen als Hilfsmittel.

Egal ob Du schon ein echter Hula Hoop-Profi bist oder gerade erst einsteigst – komm vorbei und schwing dich ins Wochenende.



Trainerin: Stefanie Witt – stefaniewitt1@gmx.de

Melde Dich gern zum kostenlosen Probetraining an