

# Hula Hoop

mit Birgit und Bettina  
in der Halle Fünfhausen,  
bei schönem Wetter draußen!

Anmeldung online erforderlich!

Sonntag, 07.07.2024 um 11 Uhr\*

Mittwoch, 31.07.2024 um 18 Uhr\*\*

Mittwoch, 28.08.2024 um 19 Uhr\*\*

Sonntag, 22.09.2024 um 11 Uhr\*

Samstag, 19.10.2024 um 11 Uhr\*

Samstag, 30.11.2024 um 10 Uhr\*

\* kostenfrei für Vereinsmitglieder,  
Gäste zahlen 7,50€ je Termin  
\*\* im Sommerferienprogramm  
auch für Gäste kostenfrei



Ganzkörpertraining mit hohem Spaßfaktor.

Beim Hullern wird die Wirbelsäule mobilisiert und die Bauch- sowie Rückenmuskulatur gekräftigt. Bei einem Mix aus Hullern und Workout-Elementen kommen auch Arme und Beine auf ihre Kosten.

Ein effektives Training für jedes Alter.

Bitte einen eigenen Reifen mitbringen!

Sofern Du keinen Hula Hoop hast, melde Dich bei uns, eine kleine Anzahl ist vorhanden und kann direkt bei uns reserviert werden.

Wirbelsäulenschädigungen und ein allgemeiner schlechter Gesundheitszustand sind Kontraindikatoren, vor Teilnahme unbedingt Arzt befragen. Für Schwangere nicht geeignet.



Infos + Aufnahme in die Hula-WhatsApp Gruppe:

Bettina Mangler: 0159 01010733

Birgit Peters: 0151 56995500

[www.scvm.de](http://www.scvm.de)

SC Vier- und Marschlande von 1899 e.V.

Auf dem Sülzbrack 2, 21037 Hamburg

Telefon 723 99 29, Telefax 723 99 03

# SC Vier- und Marschlande

Hamburg

