

Hula Hoop

mit Birgit und Bettina
in der Halle Fünfhausen

Anmeldung online erforderlich!

Einzeltermine jeweils von 11 bis 12 Uhr:

Sonntag, 10.09.2023

Samstag, 30.09.2023

Sonntag, 22.10.2023

Samstag, 04.11.2023



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.

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

Infos

Bettina Mangler: 0159 01010733

Birgit Peters: 0151 56995500

SC Vier- und Marschlande

Hamburg

