

# Hula Hoop

mit Birgit und Bettina  
in der Halle Fünfhausen

Anmeldung online erforderlich!

Einzeltermine:

Samstag, 24.02.2024 um 10 Uhr

Sonntag, 10.03.2024 um 11 Uhr

Samstag, 20.04.2024 um 11 Uhr

Sonntag, 05.05.2024 um 11 Uhr



Ganzkörpertraining mit hohem Spaßfaktor.

Beim Hüllern wird die Wirbelsäule mobilisiert und die Bauch- sowie Rückenmuskulatur gekräftigt. Bei einem Mix aus Hüllern 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 und

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

# SC Vier- und Marschlande

Hamburg

