

# Hoop ma

0680/2120368 od. [hulahoop@haindrich.info](mailto:hulahoop@haindrich.info)  
[www.haindrich.info/hulahoop.html](http://www.haindrich.info/hulahoop.html)

Was ist HOOPING?

- Spiel, Tanz, Spaß, Sport
- Nicht nur Kreisen um die Hüfte
- Spezielle Erwachsenen – Reifen (größer, ohne Noppen, Magnete od. ähnl.)
- Geeignet für jedes Alter! „Wer gehen kann, kann hoopen!“

Wie gesund ist HOOPING?

- fördert Vitalität und Lebenskraft
- Erlernen neuer Bewegungsmuster
- fördert Beweglichkeit, Kondition und Fitness
- festigt Bauch, Rücken, Arm, Schulter, Hüftmuskulatur
- stimuliert alle Meridiane
- massiert Bauchmuskeln und innere Organe
- entwickelt Elastizität und Anmut
- verbessert Gleichgewicht, Gelenkigkeit und HALTUNG
- harmonisiert die Atmung
- unterstützt die Beckenbodenmuskulatur
- baut Stress ab
- steigert Stoffwechsel und Libido
- unterstützt Gewichtsabnahme
- synchronisiert das Gehirn mit bilateraler Stimulation

**HOOPING gibt Dir das befreiende Gefühl von kindlicher Unbekümmertheit wieder!**

Im Gegensatz zu Gewichtheben, Laufband und Stoppuhr spürst Du Losgelöstheit und Wohlbefinden

HOOP- DANCE bringt Dich in Schwung und aktiviert die Sinne

HOOPING ist Low-Tech: ohne Metall, Kabel, scharfe Kanten

Kann man überall machen, alleine, in Gruppen, im Garten, am See, auf Wiese, Spielplatz, im Wohnzimmer, immer....

Bewegung ist gesund.... Und macht Spaß!

**Infos über Termine, Kurse, Workshops, ..... bei  
Physiotherapie Ulrike Haindrich  
4502 St. Marien / 4050 Traun  
07227/5663**

[hulahoop@haindrich.info](mailto:hulahoop@haindrich.info)  
[www.haindrich.info/hulahoop.html](http://www.haindrich.info/hulahoop.html)  
[www.haindrich.info](http://www.haindrich.info)

Foto anl. der Hoop-convention 2010 in Regensburg.

