

# Hoop ma

**0680/2120368 od. [physio.haindrich@aon.at](mailto:physio.haindrich@aon.at)  
[www.members.aon.at/physio-h/hoopma.htm](http://www.members.aon.at/physio-h/hoopma.htm)**

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
- braucht bis 100 kcal in 10 Minuten
- 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....

Physiotherapie

Ulrike Haindrich

4502 St. Marien / 4050 Traun

07227/5663

[physio.haindrich@aon.at](mailto:physio.haindrich@aon.at)

[www.members.aon.at/physio-h/hoopma.htm](http://www.members.aon.at/physio-h/hoopma.htm)

[www.members.aon.at/physio-h/Physio-Haindrich.htm](http://www.members.aon.at/physio-h/Physio-Haindrich.htm)

