

HULA HOOP

Kurs



Hula Hoop mit speziellen großen Reifen für Erwachsene ist mehr als nur Hüftkreisen. Übungen mit Armen, Beinen und Rumpf bringen Schwung und Beweglichkeit und fördern spielerisch Kondition und Gleichgewicht. Besonders ideal für Leute, die viel sitzen oder stehen. Schultern und Rücken werden wieder locker. Unser Hula Hooping ist Spiel mit Bewegung, nicht Sport.

Wann: 18:30 – 19:30

Termine: 4.10.11 und 18.10.11

Wo: Traun, Badeseesee hinter Wasserrettung od. Traun Sportzentrum Wiese

Kosten: gratis Leih-Hoops vorhanden, eigene Reifen mitbringen

Leitung: Ulrike Haindrich, dipl. Physiotherapeutin

Kontakt: Ulrike Haindrich 07229/70802 0680/2120368

hulahoop@haindrich.info

www.haindrich.info/hulahoop.html

Veranstalter: VHS OÖ Kurs 2011-LLNH 4G79 02

DER neue FUNSPORT!

