

C1642 Hula Hoop für Mamas und Frauen 40+

Beginn	Sonntag, 30.11.2025, 12:15 - 14:15 Uhr
Kursgebühr	30,00 € Keine Ermäßigung möglich.
Dauer	1 Termin
Kursleitung	Isabel Hirschauer
Kursort	UF, vhs, V0.14, Großer Tanzsaal, Am Bahnhof 13, 85774 Unterföhring

Verspannte Schultern, dauerhafte Rückenschmerzen und ein überlasteter Beckenboden schränken den Alltag massiv ein. In diesem Workshop lernen Sie Übungen und konkrete Abfolgen mit dem Reifen, die Ihren Körper stärken, Sie zurück in Ihre Leistungsfähigkeit bringen und obendrein richtig viel Spaß machen. Dabei trainieren wir Beckenboden und Rumpfmuskulatur schonend und effektiv. Keine Vorkenntnisse nötig. Hula Hoop Reifen werden gestellt. Bitte kurzärmelige Kleidung, Handtuch, Turnschuhe mit sauberen Sohlen (keine Steinchen im Profil) und Getränk mitbringen.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
30.11.2025	12:15 - 14:15 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Großer Tanzsaal, V0.14

[zur Kursdetail-Seite](#)