

C1644 Hula Hoop Fitness Workshop

Beginn	Sonntag, 25.01.2026, 11:15 - 13:15 Uhr
Kursgebühr	30,00 € Keine Ermäßigung möglich.
Dauer	1 Termin
Kursleitung	Isabel Hirschauer
Kursort	GA, Vhs BZ V 0.10, Telschowstr. 5-7, 85748 Garching

Hoopfitness – das Training mit dem Reifen ist das perfekte Ganzkörper-Workout. Im Workshop lernen Sie Übungen, um Ihren Körper mit dem Reifen zu trainieren. Hier kommt jeder und jede ins Schwitzen. Hula Hoop Fitness ist Bauch-Beine-Po-Training und Ausgleich für die Seele. Der Kurs eignet sich für alle, die ihren Körper stärken und dabei gute Laune haben wollen. Grundkenntnisse erforderlich. Hula Hoop Reifen werden gestellt, jedoch gerne eigenen Reifen mitbringen. Bitte kurzärmelige Kleidung, Handtuch, Turnschuhe mit sauberen Sohlen (keine Steinchen im Profil) und Getränk mitbringen.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
25.01.2026	11:15 - 13:15 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 0.10 Bewegungsraum

[zur Kursdetail-Seite](#)