

## D1640 Hula Hoop für den stabilen Beckenboden

Beginn Sonntag, 15.03.2026, 12:15 - 14:15 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

Der Reifen hilft einen starken Bauch zu bekommen und ist das Wundermittel für den Beckenboden. Mit Leichtigkeit bauen Sie mehr Kraft auf und haben Spaß im Alltag. In diesem Workshop begleite ich Sie zum Rundum-Wohlfühl-Training für zu Hause. Sie lernen von einer 2-fach Mama und Trainerin Hula Hoop und Übungsabläufe für ein effektives Workout das Freude macht und wirklich hilft. Keine Vorkenntnisse erforderlich. Reifen werden gestellt.

### Termine

Datum Uhrzeit Ort

15.03.2026 12:15 - 14:15 Uhr Garching, vhs Bildungszentrum, V 0.10 Bewegungsraum

[zur Kursdetail-Seite](#)