

D1642 Hula Hoop für Frauen ü40 und Mamas

Beginn	Sonntag, 14.06.2026, 11:00 - 13:00 Uhr
Kursgebühr	30,00 € Keine Ermäßigung möglich.
Dauer	1 Termin
Kursleitung	Isabel Hirschauer
Kursort	US, Z, 135, Bewegung, Landshuter Straße 20-22, 85716 Unterschleißheim

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 erforderlich. Reifen werden gestellt.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
14.06.2026	11:00 - 13:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum

[zur Kursdetail-Seite](#)