

## D1644 Hula Hoop für Rücken, Bauch, Beine, Po

Beginn	Sonntag, 26.04.2026, 11:00 - 13:00 Uhr
Kursgebühr	30,00 € Keine Ermäßigung möglich.
Dauer	1 Termin
Kursleitung	Isabel Hirschauer
Kursort	IS, KBZ, V 2.02, Gesundheitsraum, Mühlenstraße 15, 85737 Ismaning

An diesem Tag lernen Sie fortgeschrittene Übungen, Ausrichtung und Abfolgen, um im Training noch effektiver zu sein. Mit Fokus auf Hula Hoop Fitness bauen wir an diesem Tag ihr Power Fundament, sodass Rückenschmerzen und körperliche Überlastung bspw. vom Beckenboden der Vergangenheit angehören. Als 2-fach Mama unterstütze ich Sie in Ihrem Ziel! Voraussetzung: Sicheres Hullern am Bauch. Reifen werden gestellt.

### Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
26.04.2026	11:00 - 13:00 Uhr	Ismaning, vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Gesundheitsr., V2.02

[zur Kursdetail-Seite](#)