

# GODESBERGER TURNVEREIN 1888 e.V.



## Hula-Hoop

Der Hula-Hoop geht rund und macht gesund!

Ein Hula-Hoop Training ist das perfekte Ganzkörper-Workout mit Spaßfaktor. Im 10-wöchigen GTV-Workshop lernen Sie die dafür erforderlichen Grundtechniken im Umgang mit dem Reifen kennen. Abwechslungsreiche Übungen und Musik bringen den Körper zusätzlich in Schwung. So werden mit viel Spaß Bauch, Taille und Rücken trainiert – ganz muskel- und gelenkschonend. Kurz gesagt: Eine runde und gesunde Sache zum unterhaltsamen Ausgleich für die Seele.

Der Kurs eignet sich für Anfänger und Fortgeschrittene jeden Alters, die Lust auf Bewegung und gute Laune haben. Ein Hula-Hoop kann für die Stunde ausgeliehen werden.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Hallenschuhe und Getränk.

<b>Termine:</b>	<b>donnerstags, 20:15 – 21:00 Uhr</b>
<b>Kursdauer:</b>	<b>09.01. – 05.06.2025 (15 Wochen)</b> <b>- außer 06.02./27.02./17.04./24.04./01.05./15.05./29.05.25 -</b>
<b>Ort:</b>	<b>Turnhalle Friedrich-List-Berufskolleg,</b> <b>Eingang über Augustastraße</b>
<b>Kursgebühr:</b>	<b>Mitglieder: 2,00 €/Einheit bzw. 30,00 €/Kurs</b> <b>Gastmitglieder: 6,50 €/Einheit bzw. 97,50 €/Kurs</b>
<b>Leitung:</b>	<b>Annette Hinze</b>

Anmeldung und Information:

☎: 0228-9 35 94 17 (Mo, Di. 9:00-13:00 Uhr, Do. 16:00-18:00 Uhr)

💻: [orgasport@godesberger-tv-1888.de](mailto:orgasport@godesberger-tv-1888.de)

Kurse kommen nur bei ausreichender Teilnehmerzahl zustande. Eine Probestunde ist jederzeit möglich.