Hoopin-Kurs

Reifenschwingen für den perfekten Body

Den meisten ist der Hula-Hoop-Reifen noch aus Kindertagen bekannt. Jetzt wird er als Fitness-Gerät benutzt.
«HOOPin» ist einfach und effektiv: 600 bis 800 Kalorien verbrennt der Hula-Hoop-Schwinger in der Stunde. Das Training mit dem speziellen Fitness-Reifen ist ein perfektes Ganzkörperworkout.

Kursleitung: «Hoopin»-Trainerin Corinna Foth

Termine: 4 x freitags, ab 27.März
von 17.30 – 18.30 Uhr

Teilnahme nur mit original Hoopin-Fitnessreifen möglich.
Reifen werden bei Bedarf vom ÜL gegen eine Leihgebühr von 6,-€ zur Verfügung gestellt

Ort: Pavillon (Gymnastikraum) bei der Grundschule Waldulm und bei schöner Witterung auch im Freien

Kosten: 18,- € TVK - Vereinsmitglieder (Sonderbeitrag)
22,- € Nichtmitglieder (Kurzzeitmitgliedschaft)

Zahlbar am ersten Kurstag, bei Verhinderung keine Rückerstattung oder Gutschrift der Kursgebühr

Anmeldung: TVK – Geschäftsstelle Tel.07842/996980 oder
per E-Mail geschaeftsstelle@tv-kappelrodeck.de

Die Teilnehmerzahl ist auf max. 10 Personen begrenzt, daher schnell anmelden.