

## 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

**Kursbeginn:** Freitag 11. September 2020

**Kursdauer:** **6 Einheiten** 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:** 27,- € TVK - Vereinsmitglieder (Sonderbeitrag)  
33,- € 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](mailto:geschaeftsstelle@tv-kappelrodeck.de)

Die Teilnehmerzahl ist auf max. 8 Personen begrenzt, daher schnell anmelden.