



Hula Hoop ab 16 Jahre

Kurs / Workshop

Hula Hoop ab 16 Jahre

Hula Hoop ist ein absoluter Fitness-Trend, weil das Abnehmen damit Spaß macht. Es handelt sich um einen Mix aus Koordinations- und Ausdauertraining in mit Fatburn-Effekt. Auf Dauer lässt der Hüftschwung übrigens nicht nur die Fettzellen verschwinden, wer hüllt trainiert auch die Bauch- und Rückenmuskulatur, weil fast die komplette Rumpfmuskulatur am Beckenkreisen beteiligt ist. Genau wie die Beine und der Po.

- Stärkung und Kräftigung der Bauch- und Rückenmuskulatur
- Förderung der Kondition und Koordination
- Steigerung des Herz-Kreislauf-Systems
- Verbesserung der eigenen Balance

Was?

Art des Angebots

Kurs / Workshop

Link zum Angebot

[Weiter zum Angebot](#)

Kursleitung/Ansprechperson

Herr Fatih Türk

0178 37 57 309 (auch per WhatsApp erreichbar)

02232 303 84 77

Alter des Kindes

altersunabhängig

Wann?

Termin(e)

Mittwoch

- Kurs für Fortgeschrittene: 18:30 - 19:15 Uhr
vereinseigene Sporthalle in Brühl Ost (Marie-Curie-Str. 4)
- Kurs für Anfänger: 19:15 - 20:00 Uhr
vereinseigene Sporthalle in Brühl Ost (Marie-Curie-Str. 4)

Angebotstermin

Dauerhaftes Angebot

Wo?

Sport- und Bildungsschule Kahramanlar - Die Brühler Helden e.V. Brühl

Marie-Curie-Straße 4
50321 Brühl

Trägerschaft

Sport- und Bildungsschule Kahramanlar - Die Brühler Helden e.V. Brühl

Marie-Curie-Straße 4
50321 Brühl

Art des Trägers

Freier Träger (privat-gewerblich)

Name Kontaktperson

Fatih Türk

Telefon

0178 37 57 309

Email

info@kahramanlar-tkd.de

Link Träger

[Weiter zur Homepage des Trägers](#)