

HULA HOOP Fatburning

Schwungvolles, lustiges und effektives Ganzkörpertraining für alle Fitnesslevels und Altersgruppen.

Es geht nicht nur darum, den Reifen mühelos kreisen zu lassen und dadurch spielend Bauchmuskulatur auf - und Fett abzubauen, sondern er dient auch als hilfreiches Stütz- und Trainingsgerät für diverse Kräftigungs- und Koordinationsübungen.

„Gehoopt“ wird zu stimmungsvoller Musik!

Warum Hula Hoop?

- Macht Spaß
- Kräftigt die Körpermitte
- Fördert die Fettverbrennung
- Verbessert die Koordination
- Gelenkschonendes Training
- Für mehr Flexibilität im Lenden- und Hüftbereich



KEINE VORKENNTNISSE NÖTIG!

Mitzubringen:

- Trinken
- Matte,
- Hanteln,
- keine Schuhe nötig

LEIHREIFEN VORHANDEN! (€ 1,-/Einheit)
Du kannst jedoch gerne deinen eigenen Hoop mitbringen. Dieser sollte ab 1kg haben und mit Schaumstoff überzogen sein.

- **Montag**, ab 8.4.
- **18:30 - 19:20** Uhr
- € 60,-/ 8x
- Turnhalle Gaspoltshofen, großer Saal
- Anmeldung vor Ort
- auch für Kinder ab 12 J. geeignet (€ 40,-)

BIKINI FIT

Abwechslungsreiche Aerobic Einheit inkl. Ganzkörperkräftigung zu mitreißender Musik für alle Fitnesslevels!



Mitzubringen:

- Trinken
- Matte
- Hanteln ab 1 kg
- geeignetes Indoor-Schuhwerk (keine schwarzen Sohlen)

- **Mittwoch**, ab 3.4.
- **18:00 - 18:50** Uhr
- € 75,-/ 10x
- Turnhalle Gaspoltshofen, Gymnastikraum
- Anmeldung vor Ort

Ich freue mich auf dein Kommen!

Für Fragen: superbinchen@gmx.at
Sabine, dipl. Aerobictrainer, liz. Piloxing Instructor