



Bilder:vecteezy.com

## Hula-Hoop-Fitness Workshop

Wann: Samstag, den 29.01.2022  
von 15:00 - 17:00Uhr

Teilnahme: ab 18 Jahren

Teilnahmegebühr von 15€

Wo: Neue Halle am Abtei Gymnasium  
Kastanienallee 2, 50259 Pulheim

Leitung: Christina Engelhardt

**Wir l(i)eben Sport gemeinsam**

Für Anmeldungen und bei Fragen kontaktieren Sie uns:

02234 6036540

[www.tus-brauweiler.de](http://www.tus-brauweiler.de)

[info@tus-brauweiler.de](mailto:info@tus-brauweiler.de)

Hallo,

ich bin Christina, Baujahr 71 und wohne mit meiner Familie + Hund + Katze in Köln Lövenich.

Zu meinem langjährigen Favoriten, dem Laufen (bevorzugt mit unserem Hund im Königsdorfer Wald), hat sich die Begeisterung für das Hula-Hoop Training dazu gesellt.

Hula-Hoop ist für mich mehr als "nur" ein Sport, und ich würde mich freuen, meine Leidenschaft für diese facettenreichen Form der Bewegung mit Euch teilen zu dürfen.

Neben meiner beruflichen Tätigkeit, seit über 20 Jahren in der beruflichen Reha, habe ich neben meiner B-Trainer Lizenz unlängst die Ausbildung zur Hula-Hoop Trainerin absolviert und bereits diverse Kurse gegeben.

Was erwartet Euch bei mir?

## HOOPFIT

Wer kennt sie nicht aus der Kindheit und aktuell aus den Medien, die bunten Hula-Hoop-Reifen.

In der Fitnesswelt erleben sie gerade das große Comeback. Und bei uns jetzt auch.

"Hullern" ist in den letzten Jahren zu einem echten Trendsport geworden. Es macht richtig Spaß, beim Hula-Hoop werden vor allem Kraft und Beweglichkeit der Rumpfmuskulatur gestärkt und wir verbrennen nebenbei noch ordentlich Kalorien.

Vor allem die Koordinationsfähigkeit wird, neben der Ausdauer, verbessert.



Das Workout kann noch einiges mehr:

- Training Ausdauer und Kondition
- Durchblutung & Straffung des Gewebes fördern
- Koordination und Gleichgewichtssinn werden trainiert
- Training von BPO (Bauch, Beine, Po)
- Stabilisierung & Training des Beckenboden

Diese schweißtreibende Sportart könnt ihr jetzt auch bei uns ausprobieren!

Habe ich Euer Interesse geweckt? Ihr braucht nicht außer guter Laune, bequeme Kleidung, feste Schuhe und ein Getränk. Gerne mit eigenen Reifen, dieser wird sonst gestellt.

Ich freue mich auf euch 😊