



Der ALTE, NEUE Trent

# Hula-Hoop

eine Klasse für sich, für **DEINE**  
stabile Mitte

Willst du mal schauen was für  
verschiedene Reifen es gibt, von 900 gr. bis  
über 2 kg und was man alle damit machen  
kann, **dann sei dabei.**

Es macht einfach Spaß, kostet dich etwas  
Schweiß, aber es ist lustig.

**WANN :** Freitag 04.11.2022

**UM:** 18:00 -19:30 Uhr **UND** 19:45 – 21:15 Uhr

**WO:** TSV Owen / Teckhalle Owen /Gymnastikraum

## WAS ERWARTET

**DICH:** erlernen des hüllerns, ebenso Kräftigungsübungen in  
Zeitsequenzen, ein großartiges Workout.....

**Mitzubringen:** bequeme Sportbekleidung, Handtuch evtl. eigene Matte

**Kosten:** **10,00€ incl. trinken**

**Anmeldung/Info:** **verbindliche** Anmeldung bei Daniela Häusel 07021/864344  
(gerne auf den AB quatschen)

[daniela.haeusel@t-online.de](mailto:daniela.haeusel@t-online.de)

Mit Hulla Hoop Instructorin

**Michaela Blessing**

