

Hula Hoop Fitness



START: 02. November 2022

Trainerin: Cindy Oppermann

Mittwochs 19.00 – 20.00 Uhr

in der Turnhalle der Grundschule Süd-West

Mit Hula-Hoop-Sport verbrennen Sie Kalorien. Sie mobilisieren die Wirbelsäule und können damit Rückenschmerzen vorbeugen oder sie lindern. Die Bauch- / Rücken und Beckenmuskulatur wird gekräftigt, was den gesamten Rumpf stabilisiert.

Sie bringen das Herz-Kreislauf-System in Schwung.

Mitmachen kann jeder ob Anfänger oder Fortgeschrittener.

Kosten für ASV-Mitglieder: 39 € (10er Karte)

Kosten für Nicht-Mitglieder: 59 € (10er Karte)



Anmeldung / Rückfragen

Geschäftsstelle ASV

03464-341578

info@asv-sangerhausen.de

Reifen sind für jeden vorhanden, man kann aber auch gern
seinen eigenen Reifen mitbringen!