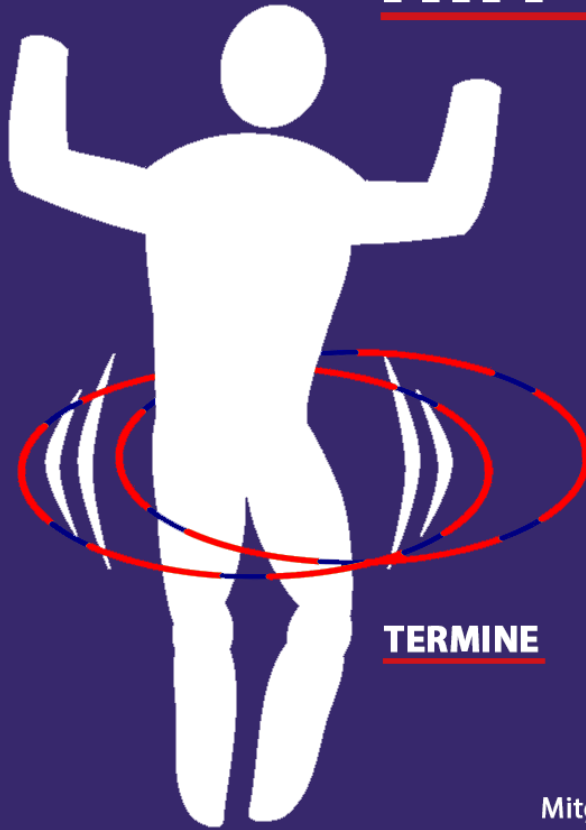


HULA-HOOP

HIIT WORKOUT

KURS



DIENSTAGS

19:00 Uhr - 20:00 Uhr

*mit
Steffi Schmidt*

TERMINE

13.07, 20.07, 27.07, 03.08, 10.08,
17.08, 24.08, 31.08, 07.09, 14.09

KURSGEBÜHR

Mitglieder 35,- € | Nichtmitglieder 55,- €

mtv-segeberg.de [f/mtvsegeberg](https://www.facebook.com/mtvsegeberg) [@mtv_segeberg](https://www.instagram.com/mtv_segeberg) [/mtvsegeberg](https://twitter.com/mtvsegeberg)



HH HIIT – Hula-Hoop HIIT Workout 60 Minuten

In diesem Workout lassen wir nicht nur die Hüften kreisen. In den ersten 15 Minuten kann jeder das Reifen drehen erkunden und bekommt noch einmal Tipps und Tricks, wie der Reifen am besten oben bleibt. Im Anschluss wird der Körper in Form gebracht mit einem Mix aus Hula-Hoop und Übungen mit dem eigenen Körpergewicht. Der Kurs richtet sich an Alle, die Spaß am Hula-Hoop in der Kindheit hatten und wiederhaben möchten – mit dem einmaligen Fitnessseffekt für die schlanke Taille und einem gestärkten Rücken.

Der Verein hat ausreichend Hula-Hopp Reifen für alle Teilnehmer angeschafft.

Die ersten 4 Termine finden draußen auf dem Vereinsgelände des MTV Segeberg statt. Ab dem 10.08.2021 finden die Einheiten der Turnhalle der Heinrich-Rantzau-Schule zur gleichen Uhrzeit statt. Das jeweils aktuelle Hygienekonzept ist auf der Homepage unter www.mtv-segeberg.de/index.php/mtv/corona zu finden.

Anmeldung in der Geschäftsstelle per E-Mail an mach-mit@mtv-segeberg.de oder per Post.