



Happy Hoop - Hullern und Pilates

Kurs / Workshop

Happy Hoop - Hullern und Pilates

Hier ist der Fun-Faktor garantiert! Du hast noch nie gehullert? Kein Problem, denn Du erlernst, mit viel Freude an Bewegung den Reifen auf der Hüfte zu halten. HappyHoop vereint Pilates-, Ausdauer- und Kraftübungen und das alles zusammen mit deinem Hula-Hoop. Kräftige deine Körpermitte und deine Tiefenmuskulatur, fördere deine Beweglichkeit und stärke deine Taille. Für eine starke Körpermitte ist es übrigens nie zu spät, egal wie alt Du bist.

Bitte beachte: Wenn Du eine frische gebackene Mami bist, solltest Du Dir ausgiebig Zeit für die Rückbildung Deines Körpers nehmen. Der Hula-Hoop-Reifen ist dafür nicht geeignet. Erst wenn Du ganz sicher die Spannung im Beckenboden und der Tiefenmuskulatur halten kannst und keine weiteren medizinischen Gründe dagegen sprechen, ist eine Teilnahme möglich.

Was?

Art des Angebots

Kurs / Workshop

Link zum Angebot

[Weiter zum Angebot](#)

Kursleitung/Ansprechperson

Julia Augat

Alter des Kindes

altersunabhängig

Wann?

Termin(e)

Die aktuellen Termine finden Sie in unserem Veranstaltungskalender auf www.eug-hamm.de

Wo?

**St. Barbara-Klinik Hamm GmbH,
Elternschule, Gymnastikhalle, Haus 5**

Am Heessener Wald 1
59073 Hamm

Anmeldung

Anmeldung erforderlich

Ja

Weitere Angaben zur Anmeldung

Julia Augat, Tel. 01 72 / 2 72 59 66 oder per Mail
an mamiself.julia@gmail.com

Kosten des Angebots

89,00 €

Durchführende Organisation

St. Barbara-Klinik Hamm GmbH, Elternschule

Am Heessener Wald 1
59073 Hamm

Name Kontaktperson

Julia Augat

Telefon

0172 / 27 25 966

Email

mamiself.julia@gmail.com

Link Anbieter

[Weiter zur Homepage des Anbieters](#)

Alle Angebote dieses Anbieters

[Andere Angebote dieses Anbieters](#)