



HULA HOOP FITNESS

**FORTBILDUNG FÜR
ÜBUNGSLEITENDE**



HULA HOOP FITNESS

FORTBILDUNG FÜR ÜBUNGSLEITENDE

| | |
|---------------------------|---|
| INHALTE | Erarbeiten von individuellen Sequenzen, Übergängen der einzelnen Bewegungselemente, Moves und Tricks zur Lieblingsmusik, um eigene Flowsessions entstehen zu lassen |
| UMFANG | 8 Lerneinheiten |
| TERMINE | 8. Juni 2024 von 09:00 – 15:30 Uhr |
| ORT | Johannes-Gutenberg-Realschule Kuckucksweg 4, 50997 Köln |
| TEILNEHMENDEGEBÜHR | 65 Euro mit Vereinsempfehlung 95 Euro ohne Vereinsempfehlung |
| REFERENTIN | Gudrun Krudewig |

STABILITÄT
AUSDAUER
KRAFT
KOORDINATION