

# **Sparte HulaHoop Dancing 2022**

## **Berichterstatter:**

Alina Bartsch

## **Trainingstermine/-ort:**

Köln Rheinpark / Teams montags 17:00 Uhr bis 17:45 Uhr

## **Bestandsentwicklung:**

10 TeilnehmerInnen zum Start Januar 2022;

aktuell 11 TeilnehmerInnen durch annähernd gleicher Anzahl Zu- und Abgänge

## **Sportliche Aktivitäten:**

Unsere Trainerin Sylvia führt uns mit Begeisterung durch die Trainingseinheit.

Wir starteten mit Aufwärmübungen, trainierten aktiv das HulaHoopen im Hauptblock. Abgerundet wurde die Einheit mit Dehnungsübungen. Unsere Trainerin gab immer wertvolle Hinweise und Tipps um auch Anfängern das Erlernen des Reifenschwingens zu erleichtern.

Ab Juli 2022 führte die Gruppe das Training selbstständig durch, da die Trainerin leider nicht konnte.

## **Ausblick für 2023:**

Unsere neue Spartenleiterin möchte für 2023 das Konzept und auch den Termin neu aufstellen. So kann sich die Gruppe – unterstützt durch die guten Erfahrungen aus 2022 – zum Beispiel den Einsatz von YouTube Videos gut vorstellen.

## **Spartenleitung ab 2023:**

Svenja Brand