

Sparte HulaHoop Dancing 2023

Berichterstattung und Spartenleitung:

Svenja Brand

Trainingstermine/-ort:

Yoga-Raum im Rheinpark Köln / Teams montags 16:45 Uhr bis 17:15 Uhr

Bestandsentwicklung:

Aktuell 8 TeilnehmerInnen (davon 2 noch krank).

Immer mal wieder einzelne Interessentinnen zum Probetraining (bisher jedoch ohne Anmeldung, da reines Online-Training dauerhaft nicht so begeistert)

Sportliche Aktivitäten:

Aufgrund der langen Erkrankung der ursprünglichen Trainerin Sylvia seit Sommer 2022 hat die neue Spartenleiterin selbst das Training übernommen. In diesem Zusammenhang wurde in Absprache mit den damaligen Teilnehmern die Uhrzeit nochmal etwas vorgezogen und verkürzt.

I.d.R. sind alle Teilnehmerinnen vor Ort. Nur in Ausnahmefällen wird die Online-Variante genutzt.

Um den ganzen Körper zu trainieren, werden nach ein paar kurzen Aufwärmübungen verschiedene Schrittkombinationen und Arm-Bewegungen während des Reifenschwings durchgeführt. Zur Veranschaulichung wird auf verschiedene YouTube Videos zurückgegriffen. Dabei kommt auch der Spaß bei privaten Gesprächen nicht zu kurz.

Ausblick für 2024:

Da im Raum noch Platz ist und die Gruppe nicht immer vollständig ist, plant die Spartenleiterin Anfang des Jahres nochmal einen Werbeaufruf, um neue Teilnehmer zu begeistern.