

Sparte Hula Hoop 2024

Berichterstatter:
Svenja Brand

Trainingstermine/-ort:
Montags, 16:45-17:15, Yoga-Raum; hier können auch die Reifen gelagert werden

Bestandsentwicklung:

Aktuell gibt es fünf aktive Mitglieder, die aber sehr regelmäßig und bevorzugt vor Ort teilnehmen. Eine reine Online-Teilnahme ist grundsätzlich möglich, aber die Kommunikation ist vor Ort einfach leichter / lustiger.

Sportliche Aktivitäten:

Nach kurzen Aufwärmübungen wird direkt damit gestartet, den Reifen die ganze Zeit über im Schwingen zu halten. Dabei werden zur Kräftigung des ganzen Körpers zusätzlich verschiedene Schrittkombinationen und Arm-Bewegungen durchgeführt. Unterstützt werden wir dabei von verschiedenen YouTube Videos. Auch nebenbei geführte Gespräche fördern Geist, Koordination und Atmung.

Ausblick für 2025:

Da im Raum noch Platz für weitere 2-3 Teilnehmerinnen wäre, sind 2025 nochmal Werbemaßnahmen geplant.

Spartenleitung: Svenja Brand