Sparte Hula Hoop 2025

Berichterstatter:
Svenja Brand

Trainingstermine/-ort:
Montags, 16:45-17:15, Yoga-Raum; in unserem abschließbaren Schrank hat auch jeder seinen persönlichen Reifen gelagert.

Bestandsentwicklung:

In 2025 gab es zunächst sechs aktive Mitglieder, wobei jedoch zu Oktober eine Teilnehmerin aufgrund von Terminüberschneidungen aufgehört hat und eine dauerhaft weitere Teilnahme einer Ende 2025 aus dem Konzern Ausscheidenden auch unsicher ist. Es gibt ein externes Mitglied.
I.d.R. nehmen alle vor Ort Teil, online nur in Ausnahmefällen. Eine reine Online-Teilnahme ist grundsätzlich möglich, aber die Kommunikation vor Ort macht einfach mehr Spaß und es ist auch mehr Platz.

Sportliche Aktivitäten:

Nach kurzem Aufwärmen 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.
Nachdem wir früher dazu verschiedenen YouTube Videos verwendet hatten, koordinieren wir uns jetzt meistens selbst. Auch nebenbei geführte Gespräche fördern Geist, Koordination und Atmung.

Ausblick für 2026:

Da Ende 2025 noch eine Teilnehmerin in Rente geht und der Umzug nach Hilden im Juli 2026 ebenfalls Teilnehmerinnen betrifft, ist die Weiterführung in der aktuellen Konstellation fraglich, aber unbedingt gewünscht. Grundsätzlich sind im Raum noch Platz für weitere 2-3 Teilnehmerinnen. Die kurze Werbemaßnahme am Bildschirm war aber leider noch nicht ausreichend, neues Interesse zu wecken.

Spartenleitung: Svenja Brand