

## **Sport- und Kulturvereinigung Rutesheim 1945 e.V.**

Robert-Bosch-Straße 55  
71277 Rutesheim  
Telefon & Fax: 07152 / 58111  
E-Mail: post@skv-rutesheim.de



# **Schnupperstunden**

## **HOOPin Fitness, mit Steffi**

montags, 14.01. – 08.04.2019  
18.30 – 19.30 Uhr  
Ort: Bühl Halle 2

### **HOOPin, das Fitnessstraining mit jeder Menge Spaß!**

Die neuartigen Hoops® wurden speziell für das Fitnessstraining entwickelt. Sie sind größer und schwerer als normale Spielzeugreifen und zudem mit besonders griffigem Tape überzogen. Durch das Training mit den Hoops® wird nicht nur das Herz-Kreislaufsystem angeregt, sondern auch die Muskulatur von Bauch, Taille, Rücken und Po trainiert. Dabei ist das Training gesundheitsfördernd, denn die weichen und fließenden Bewegungen beim Schwingen schonen die Gelenke. Die unterschiedlichen Übungen und Variationen beim Schwingen mit Beinen und auch Armen schulen die Koordination und fördern den Gleichgewichtssinn. Spaß trifft Effizienz – Happy hoopin!

**Lust bekommen? Dann schau doch einfach mal vorbei und mach mit.**

**Ich freue mich auf dich!**

Steffi

(Handtuch und Getränk bitte mitbringen)