



Hula Hoop- Dance

Wofür ist das gut?

Rücken-, Bauch-, Beine-, Rumpfmuskulatur

Stärkung des Beckenboden, unterer Rücken, Schultergürtel, Arme, Hände

Eine aufrechte Haltung

Straffes Bindegewebe

Mehr Beweglichkeit und Flexibilität

Verbesserung des Gleichgewichtssinns, Koordinationsfähigkeit

Gelenkschonendes Training

Kalorienverbrauch von 400 bis 600 Kalorien in einer Stunde

Reduzierung von Stress

Ausschüttung von Endorphinen

Ist **meditativ** und entspannt den Geist

Flow- Zustand (Tätigkeitsrausch) kann entstehen

Fördert Kreativität

Schafft **Vertrauen in den eigenen Körper** und fördert das **Selbstbewusstsein**

Eine **gute Ergänzung** zu anderen Sportarten, wie **Lauftraining** und/oder **Yoga**



Überkreuzbewegungen, welche beim Hula-Hoop Training sehr oft vorkommen, verbessern die Zusammenarbeit der linken und rechten Gehirnhälfte und Erleichtern dadurch das Lernen, die Konzentration und das Erinnerungsvermögen.

Für wem geeignet?

Kinder,

Jugendliche,

Erwachsene,

Menschen, die sich gerne spielerisch und tänzerisch fit und gesund halten möchten

„Das Besondere am Hula-Hoop Training ist die Vielfalt an Übungen.“