

Hula-Hoop - Fitness:

- Das Training fand das ganze Jahr über Dienstag von 19:00 bis 20:00 Uhr statt. Teilgenommen haben im Durchschnitt 5-10 Frauen, im Alter zwischen 25 und 65 Jahren.
- Das Training wird von Melanie Blumenstiel geleitet.
- Die Trainingsstunde setzt sich aus einem Warm-Up (ca. 5-10 min), dem Hula-Hoop (ca. 40-45 min) sowie einem Cool-Down (ca. 5-10 min) zusammen. Es kamen Stepps und Hanteln zum Einsatz.

18.03.2024 Melanie Blumenstiel