

Hoopfitness-Kurs



Kursdauer: 04.03. bis 06.05.2024

8 Abende

(ausgenommen: 25.03. und 01.04.2024)

Der Kurs findet montags jeweils von 17:20 bis 18:20 Uhr statt.

Leitung: Carina Heeger (zertifizierte Hoopdance-Trainerin, zertifizierte Hoopfitness-Trainerin)

Wo: Turnhalle der VS 7 Puchberg, Prunnerstraße 4, 4600 Wels

Kurskosten: Für Mitglieder (aktives Mitglied Saison 2023/24): EUR 40,--
Für Nicht-Mitglieder: EUR 56,--

Teilnehmer: Erwachsene und Jugendliche ab 16 Jahren

Kursinhalt: Du wünschst dir eine starke Körpermitte und eine definierte Taille? Mit dem Hula-Hoop Reifen wirst du nicht nur deinen gesamten Körper unter Spannung bringen, sondern auch jede Menge Spaß beim Training entdecken. Währenddessen wir den Hula-Hoop Reifen die ganze Stunde um die Hüfte schwingen, holen wir uns Gewichte dazu und trainieren zeitgleich die Arme und Beine. Weiters starten wir auch mit einfachen Tanzschritten zu cooler Musik. Ganz nebenbei macht es auch jede Menge Spaß!

Equipment: bequeme Sportkleidung aus Baumwolle, Trinkflasche, Handtuch
Reifen in verschiedenen Größen werden vor Ort kostenlos zur Verfügung gestellt

Anmeldung: Anmeldung für den Kurs per E-Mail an flicflac@gmx.at bis spätestens 26.02.2024. Die Anmeldung ist verbindlich lt. Ausschreibung. Bei Absage durch den Kursteilnehmer oder Verhinderung jeglicher Art ist der volle Kursbeitrag zu bezahlen. Die Plätze werden nach Einlagen der Anmeldungen vergeben!
Der Kursbeitrag ist bis spätestens 01.03.2024 auf das Vereinskonto zu überweisen, Verwendungszweck: Hoopfitness-Kurs 03/24
(IBAN: AT59 44800 303 2620 0000, Volksbank OÖ AG).

Info: Melden sich zu wenig Teilnehmer an, behalten wir uns eine Kursabsage vor, bereits bezahlte Kursbeiträge werden in diesem Fall rückerstattet. Mit der Anmeldung anerkenne ich die Kursausschreibung und verpflichte mich zur Überweisung der Kursgebühr.
Haftungsausschluss: Der Kursleiter hat eine entsprechende Ausbildung und Schulung absolviert. Sollte trotz unserem bzw. deren besten Bemühen ein Teilnehmer zu Schaden kommen, so wird die Haftung hierfür ausgeschlossen. Weiters übernehmen wir keine Haftung für Unfälle, Garderobe, Wertgegenstände und ähnliches. Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr. Mit der Anmeldung bestätige ich verbindlich, dass ich über einen ausreichenden Versicherungsschutz verfüge.

**Sponsoren
Unterstützer
& Partner:**

