

29.01.2024 und 06.02.2024 – Hula-Hoop – Mit Spaß zur schlanken Taille

Bepackt mit zahlreichen Hula-Hoop-Reifen aus dem Bestand des SuS Buer begrüßte Katja Schimweg an zwei Abenden bestens gelaunte Landfrauen im Kinderhaus Buer. Nach kurzem Warm-up leitete Katja sogleich zur trendigen Sportart über. Reifen mit Gewichten von 1 kg sowie 1,2 kg standen zur Auswahl. Problemlos ließ Katja ihren Reifen permanent um die Taille kreisen, erläuterte die Handhabung und gab hilfreiche Tipps. Nach kurzer Zeit verzeichneten die Landfrauen bereits erste Erfolge und das Hüllern nahm Fahrt auf. Natürlich gab es in der Teilnehmergruppe auch Profis, die mit bemerkenswerter Leichtigkeit den Hula-Hoop-Reifen schwenkten. Die Landfrauen erlebten zwei denkwürdige, beschwingte Turnstunden. Herzlichen Dank Katja für die vergnüglichen Sporteinheiten sowie dem Kinderhaus Buer für die Nutzung der Räume.