

HulaWork

NEU - NEU - NEU

Aufregendes Ganzkörpertraining mit dem Hula-Reifen!

HulaWork ist mehr als nur die Hüften kreisen lassen – probier den beliebten Sport jetzt bei uns aus! Das Workout mit dem beschwerten Hula Reifen sorgt für eine Festigung im Core-Bereich, stärkt Bauch, Rücken und Taille und sorgt somit für eine bessere Haltung.

Donnerstag 17.00 - 17.45 Uhr

Halle 4/5 Michaela Hergesell Start: 04. November

Voraussetzung: Ein eigener Sport-Hula-Reifen muss mitgebracht werden.

Weitere Infos und Buchung unter www.sglangenfeld.de

**Wir bewegen
Langenfeld**