

Hula-Hoop-Workshop in Bergkamen

Hi Hoopers und solche, die es werden wollen!



Wir treffen uns am Sonntag, den **28.04.2024 um 11 Uhr** auf der Wiese vom Bolzplatz in der **Büscherstrasse** und lassen Hüften und Hoop kreisen. Mit guter Musik geht es nach einem Aufwärmteil an on-body und auch off-body Hooping und viel Spaß an der Bewegung ;o) Danach haben wir uns ein wohltuendes cool-down verdient!



Mitbringen: Hoop, Wasserflasche, je nach Wetter: Sonnencreme, -hut, Lagenlook

Kleidung: eher enganliegend, da sich weite Klamotten gerne im Hoop festbeißen

Kosten: eine wertschätzende Spende in die UNICEF-Spendendose

Bitte gebt mir doch Rückmeldung, wer kommt. Dann kann ich besser planen.



Ich freue mich auf Euch!

Happy Hoop Grüße aus der Hauptstadt,

Margit

Dipl. Sportlehrerin und Hoop-Instruktor

www.margitscape.com