

## **HOOLA - Effektives Hula-Hoop Workout mit hohem Spaßfaktor!**

1-tägig

Präsenzausbildung

Entdecke die Welt des Hula-Hoop-Trainings mit HOOLA! Das neue Konzept der EURO EDUCATION by Carla Mercedes Kiss!

Der Hula-Hoop-Reifen ermöglicht ein vielseitiges Workout mit extrem hohem Spaßfaktor. Baue Muskeln auf, verbessere die Koordination, trainiere das Herz-Kreislaufsystem und verbrenne dabei viele Kalorien.

Das HOOLA Concept bietet nicht nur die Möglichkeit, den Reifen mühelos kreisen zu lassen, sondern er fungiert auch als unterstützendes Element, hilfreiches Werkzeug und zusätzlicher Widerstand für zahlreiche Kräftigungs- und Stabilisationsübungen.

Das Training ist für alle Altersgruppen und Fitnessniveaus geeignet!

Mach dein Hula-Hoop-Workout zu einem unterhaltsamen Erlebnis für dich und deine Teilnehmer. Steigere die Motivation und habe Spaß am Training! Entdecke die Vielseitigkeit des Hula-Hoop-Trainings und erlebe ein effektives Workout!

### **Voraussetzungen**

Vorkenntnisse im Bereich Rücken und Wirbelsäulentraining sind von Vorteil. Zusätzlich zu dieser Ausbildung wird die Ausbildung Bewegter Rücken empfohlen.

Grundkenntnisse der Anatomie/Physiologie, Erfahrungen im Group Fitness-Bereich sind von Vorteil.

Fehlen diese Kenntnisse oder möchten Sie diese auf den aktuellen Wissensstand bringen?  
Dann nutzen Sie unser Webseminar **S-Lizenz: Grundlagen Anatomie / Physiologie**

### **Beschreibung**

Ein Schwerpunkt der Ausbildung liegt auf der praktischen Anwendung des Hula-Hoop-Reifens. Unsere Mastertrainerin Carla Mercedes Kiss vermittelt nicht nur die korrekte Ausführung der Übungen, sondern auch den sicheren Umgang mit dem Reifen. Du wirst mit Leichtigkeit lernen, wie du die Techniken optimal an deine Teilnehmer weitergeben kannst.

2 spannende Masterclasses bieten eine fundierte Einführung in die Hula-Hoop spezifischen Übungen und Techniken sowie praktische Tipps, wie du ein Workout mit dem Reifen gestalten kannst.

### **Kosten**

Teilnahmegebühr incl. Skript, Zertifikat: € 185.- zzgl. MwSt.

### **Presenter**



Carla Mercedes Kiss

## Termin(e)

in in Österreich

HOOL24 - 3 **HOOLA - Effektives Hula-Hoop Workout mit hohem Spaßfaktor!**

**11.05.2024** in Linz / Oberösterreich / John Harris Fitness, Linz Donaupark