



TuS Sillenstede von 1865 e.V.

Jahresbericht 2023 - Hula-Hoop

Diese Gruppe trifft sich mittwochs (außer in den Ferien) von 18.15 bis 19.15 Uhr in der Turnhalle Sillenstede statt.

Die Hula-Hoop Gruppe hat sich bis zum jetzigen Zeitpunkt auf ca.- 12-16 Teilnehmer eingependelt.

Ich biete ein abwechslungsreiches Programm mit den Zielen:

1. Festigung des Gewebes rund um Bauch, Hüfte, Po und Oberschenkel; straffe Muskeln und eine schlanke Taille;
2. positiven und beruhigenden Einfluss auf das geistliche Befinden;
3. Müdigkeit und Erschöpfung wird gelindert .

Diese Dinge sind im Alltag sehr wichtig für jeden von uns.

Wir sind eine nette und fröhliche Truppe, die Spaß an Bewegung hat. Jedes Jahr am letzten Mittwoch vor den Weihnachtsferien machen wir eine kleine Weihnachtsfeier - ein gemütliches Zusammensitzen in der Turnhalle mit Glühwein und Gebäck.

Neue Teilnehmer sind jederzeit herzlich willkommen und können gerne vorab eine Schnupperstunde mitmachen!

Sportliche Grüße,

Nadine Donat
(Übungsleiterin)