



# Hulahoop 7. 4. 2018

## Hulahoopen

eignet sich für alle die Freude an Bewegung und Tanz haben. Der schönste Nebeneffekt ist wohl der ganzheitliche Muskelaufbau der tiefen und oberflächlichen Muskeln.

Der *Hulahoop* - ein perfekter Kumpan, um beschwingt und fit in den Frühling zu starten.

Wir versuchen mit einigen Techniken *Deinen* eigenen *Flow* zu finden.

Kinder: 10:00h-12:00h

Die unbegrenzten Möglichkeiten eines Hula-Hoop-Reifens. Hulahoopen um den Bauch kann ja fast jeder. Wir wollen coole Tricks üben, Spielen, Tanzen, Figuren bauen und um die Wette reifeln. Der Workshop ist für Kinder von 8-12 Jahren geeignet.

Erwachsene: 14:00h-16:00h

Get the Groove! In dieser 2 stündigen Lektion werden wir eine abenteuerliche Reise von Grundübungen über klassische Zirkustricks bis hin zum Hoopdance unternehmen.

Hulahoop ist übrigens auch für Männer geeignet!

Ort: Adliswil, Kilchbergstrasse 30  
im Saal der Zirkusschule MAROTTE

Für alle Teilnehmer\*innen ...

... werden Ringe bereitgestellt. Im Anschluss an den Workshop kann man Ringe bei Reni kaufen. Bitte bringt bequeme nicht synthetische Turn-

## Reni Hardmeier

ist eine einzigartige, selbst trainierte Hulahoop-Tänzerin.

Sie nutzt ihren Hintergrund in Yoga, Flowarts und klassischen Tanz, um zu verstehen, wie der Körper und Hulahoop miteinander kommunizieren.

Ob Anfänger oder Masterklassen in ihrem Repertoire umfasst fundierte Technik, visuell starke Bilder sowie 'einfaches spielen' mit dem Reifen. Sie deckt den Be-



Preis für Kinder: CHF 50.-  
Preis für Erwachsene: CHF 75.-  
Info [kontakt@marotte.ch](mailto:kontakt@marotte.ch)

oder Tel. +41 710 37 58

Versicherung ist Sache der Teilnehmer.

<https://www.youtube.com/watch?v=5eM2Hcvj6R8>

<https://www.youtube.com/watch?v=afSqXVBCHM4&t=9s>

[www.Hulahoop.com](http://www.Hulahoop.com)