

Hula Hoop Dance Workshop

Kursnummer 26Z367350

Beginn Sonntag, 31.05.2026, 11:00 - 13:00 Uhr

Dauer 1 Termin(e)

Ort VHS Studienhaus, Raum 316

Dozent Viola Besemer

Kursentgelt 21,00 €

Dieser Workshop verbindet Koordination, Bewegungsfreude und tänzerischen Ausdruck. Sie erlernen eine fließende Choreografie mit dem Hula-Hoop-Reifen, in der verschiedene Tricks zu einem harmonischen Bewegungsablauf verschmelzen. So entsteht ein kreatives Training, das Körpergefühl, Gleichgewicht und Konzentration fördert.

Hula Hoop ist mehr als das bekannte Kreisen um die Hüfte: Der Reifen kann über Arme, Beine oder Schultern gleiten oder elegant durch die Luft geführt werden.

Vorkenntnisse:

Nicht erforderlich. Das Kursniveau orientiert sich an der Gruppe; für jeden Trick werden Varianten in unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden gezeigt. Alle Elemente sind Off-Body, das Hüftkreisen ist also nicht nötig. Hula-Hoops stehen zur Verfügung oder können mitgebracht werden.

Bitte mitbringen:

Enganliegende Sportkleidung sowie Schläppchen oder Socken.

Kurstermine

Datum Uhrzeit Ort

31.05.2026 11:00 - 13:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 316

[zur Kursdetail-Seite](#)