

# DANCE NOW! - Hula Hoop Dance Workshop

Kursnummer 27L367350

Beginn Samstag, 23.01.2027, 10:00 - 10:45 Uhr

Dauer 1 Termin(e)

Ort VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11

Dozent Viola Besemer

Kursentgelt 8,00 €

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.

DANCE NOW!

Am 23. **Januar 2027** von 10-17 Uhr in der VHS Lindenthal

**15 verschiedene Kurse** stellen sich vor!

Geben Sie im Suchfeld DANCE NOW ein, dann finden Sie alle Kurse an dem Tag.

Jede Schnupperstunde dauert **45 Minuten** und startet immer zu jeder vollen Stunde.

## Kurstermine

| Datum      | Uhrzeit           | Ort                                            |
|------------|-------------------|------------------------------------------------|
| 23.01.2027 | 10:00 - 10:45 Uhr | VHS im Bezirksrathaus<br>Lindenthal, Raum 1.11 |

[zur Kursdetail-Seite](#)