DANCE NOW! - Hula Hoop Dance Workshop

Kursnummer 27L367351

Beginn Samstag, 23.01.2027, 11:00 - 11:45 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	11:00 - 11:45 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11

zur Kursdetail-Seite