

# Hula Hoop Dance Workshop

---

Kursnummer 27N367351

---

Beginn Dienstag, 16.02.2027, 19:15 - 20:15 Uhr

---

Dauer 4 Termin(e)

---

Ort VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.10

---

Dozent Viola Besemer

---

Kursentgelt 42,00 €

---

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                                     |
|------------|-------------------|-----------------------------------------|
| 16.02.2027 | 19:15 - 20:15 Uhr | VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.10 |
| 23.02.2027 | 19:15 - 20:15 Uhr | VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.10 |
| 02.03.2027 | 19:15 - 20:15 Uhr | VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.10 |
| 09.03.2027 | 19:15 - 20:15 Uhr | VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.10 |

[zur Kursdetail-Seite](#)