

28.05.2022

selbstgebaute

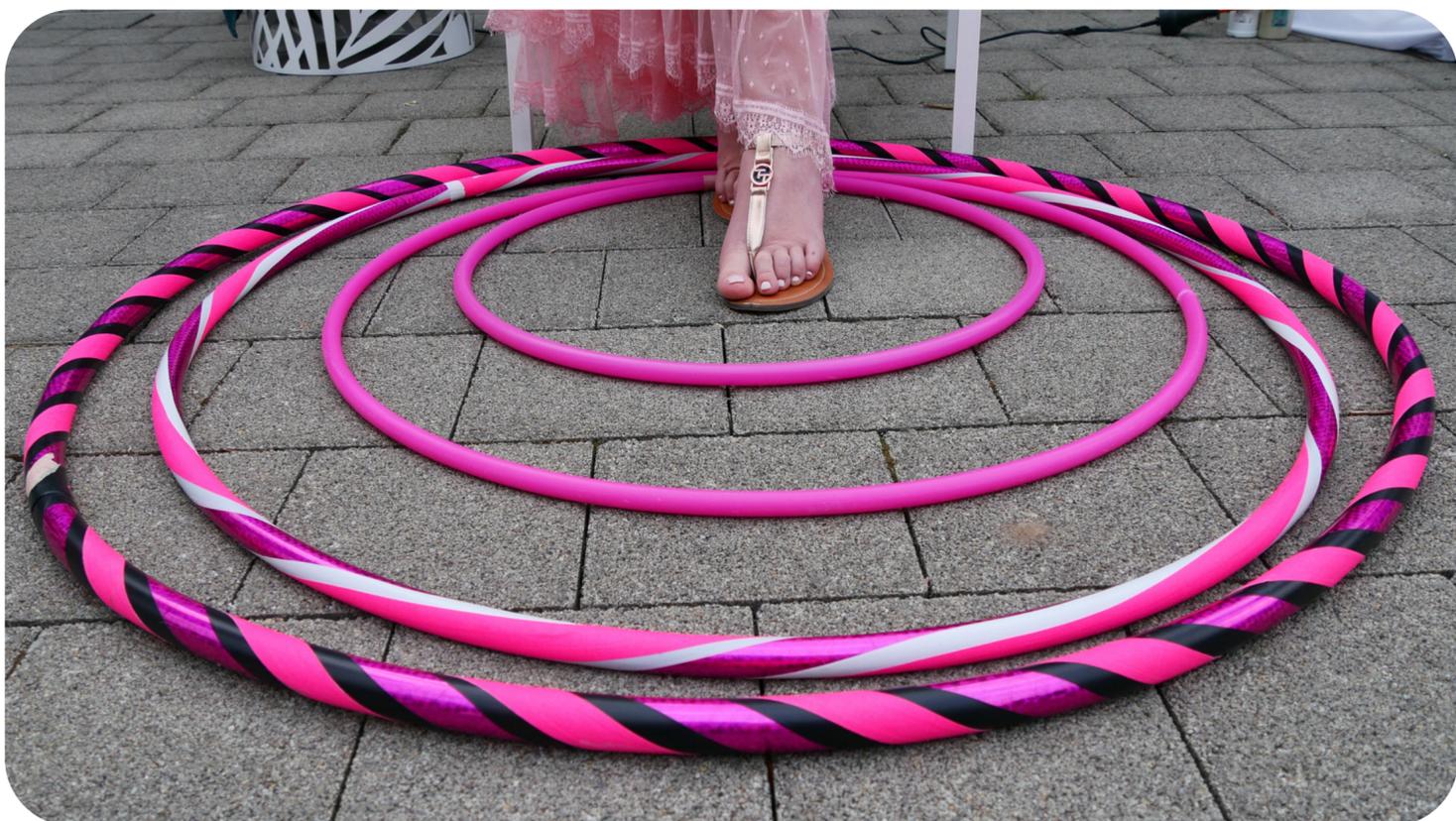
HULA HOOPS

aus liebevoller Handarbeit



REIFEN & KURSE

Für Kinder und Erwachsene



Christiane Meyer
015234784227
info@miigaa.de

KURSE

Flow, Fitness, Spiel & Tanz

Bist auch du bereit für die Rückkehr des Hula Hoop Reifens? Um den Bauch, den Hals, den Arm, den Fuß...gekreiselt, geworfen, gerollt... Dieser kleine Plastikreif steckt voller Möglichkeiten!

Entdecke eines der wohl spannendsten Fitness- und Tanzgeräte überhaupt und werde Teil einer weltweiten Community.

Die Vorteile vom Hula Hoop

- Stoffwechsel und Durchblutung werden angeregt
- Ganzkörper Muskelaufbau
- Effektive Gewichtabnahme (Hallo flacher Bauch!)
- Geringes Verletzungsrisiko
- Verbesserte Kern/Rumpfstabilität
- Einfaches und günstiges Training
- Einstieg in den Tanz- und Ausdauersport
- Freude!

Kurse, Workshops & Unterricht

Ich unterrichte sowohl Anfänger als auch Fortgeschrittene mit dem Schwerpunkt Flow & Tanz oder Fitness & Abnehmen. Du kannst bei mir 1-zu-1 Unterricht buchen oder einen Termin für deine Gruppe buchen. Mit einem Eintrag in meinen Newsletter bekommst du Infos zu zukünftigen Kursen & Workshops. Die Übungsreifen für die Kurse werden von mir mitgebracht. Reifen in allen Farben und Größen können bei mir erworben werden.

WAS DICH ERWARTET

- Lerne alle wichtigen Grundlagen um den Reifen an verschiedenen Körperteilen zu halten (On-Body) und um den Körper zu führen (Off-Body).
- Lerne weiterführende Tricks & Übergänge
- Lerne Schritte und Choreografien die dir helfen, mit deinem Hoop zu tanzen.
- Lerne, dich frei mit deinem Reifen zu bewegen durch kreative Flow-Aufgaben
- Bleibe gesund durch das passende Warm Up & Cool Down zum Training.

Für den **1-0-1 Unterricht** hast du weitere Vorteile. Durch den direkten Kontakt kann der Unterricht direkt an deinen eigenen Schwerpunkten & Schwachstellen ansetzen und dich schneller voranbringen. Du erhältst zudem Rabatt wenn du mehrere Stunden als Paket buchst und kannst dir somit einen fortwährenden Prozess mit persönlichen Erfolgen sichern!

JGAS

Hula Hoop Workshop: Ein spaßige Mitmachaktion, ideal für Junggesellinnenabschiede!



- 1,5 Stunden Reifenspaß
- Reifen werden mitgebracht & können erworben werden
- Lernen von Basics, Tricks & kleiner Choreographie

80,- EUR

+ Fahrtkosten 0,4 Euro / km ab Marbach am Neckar

WELCHER REIFEN PASST ZU MIR?

Je kleiner und leichter das Rohr, umso schneller dreht sich der Reif und umso schwieriger wird die Kontrolle. Ich verkaufe zwei Arten von Reifen:

Tanzreifen - aus dünnem PE Rohr

Fitnessreifen - aus dickem PE Rohr

Wenn du kompletter **Anfänger** bist und das "hullern" an der Taillie in den Vordergrund stellst, empfehle ich dir einen Fitnessreifen. Für **Fortgeschrittene**, die mit den Reifen vielleicht auch tanzen wollen, passen Tanzreifen am Besten.

Größe

Generell gilt: Vom Boden bis zum Bauchnabel messen bestimmt den Durchmesser des Reifens. Bei fülliger Figur und etwas mehr, bei schlanker Figur etwas weniger.

Im Idealfall treffen wir uns und du probierst dich mal durch die Reifen um deinen Liebling zu finden.

Alle Reifen ab 85 cm kommen mit Push-Snap-Verschluss: der Reifen kann somit an einer Stelle geöffnet und verkleinert werden, so dass er mühelos in Kofferraum und Reisegepäck verstaubar ist.

Die **Preise** der Hula Hoops richten sich nach Material, Größe so wie Anzahl und Art der Tapes.

FÜR KINDER

Meine Reifen sind leicht, stabil und robust für lange Freude beim Spielen. Folgende Tabelle hilft bei der Größenwahl:

Körpergröße	bis 100cm	bis 120cm	bis 150cm
Alter	bis 4	bis 7	bis 12
Hoop Ø	Ø60cm	Ø65-Ø70cm	Ø75-Ø80cm

2 FARBEN EINERSEITS



Tanzreifen

bis 80 cm ø : 25,- EUR

ab 85 cm ø : 30,- EUR

Fitnessreifen

ab 85 cm ø : 35,- EUR

ab 110 cm ø : 45,- EUR



Zirkuspaket mit 5 Reifen: 110,- EUR

2 FARBEN SPECIAL



Tanzreifen

bis 80 cm ø : 30,- EUR

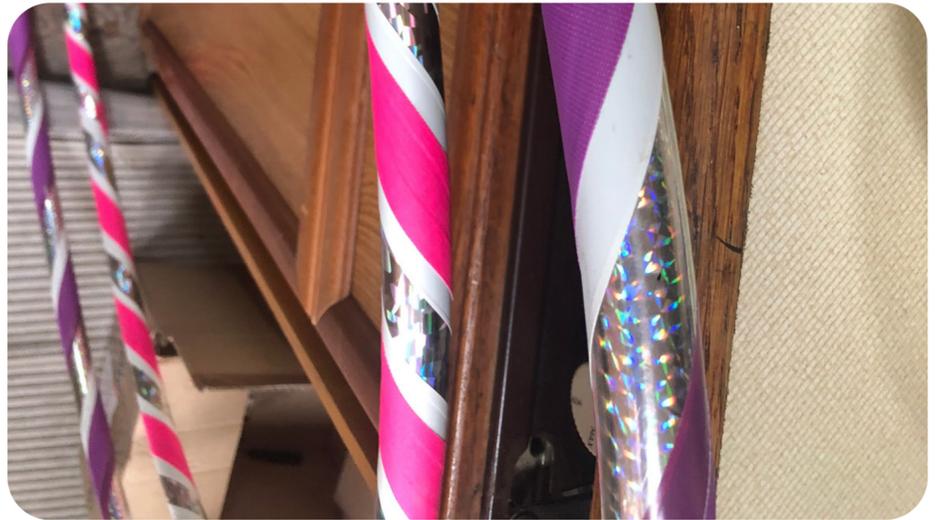
ab 85 cm ø : 35,- EUR

Fitnessreifen

ab 85 cm ø : 40,- EUR

ab 110 cm ø : 50,- EUR

3 FARBEN SPECIAL



Tanzreifen

bis 80 cm ø : 35,- EUR

ab 85 cm ø : 40,- EUR

Fitnessreifen

ab 85 cm ø : 45,- EUR

ab 110 cm ø : 55,- EUR

4 FARBEN SPECIAL



Tanzreifen

bis 80 cm ø : 40,- EUR

ab 85 cm ø : 45,- EUR

Fitnessreifen

ab 85 cm ø : 50,- EUR

ab 110 cm ø : 60,- EUR