



4. MÄRZ 2018
11:00 - 12:30 UHR
FRANKFURT



THE BASICS
BEGINNER HULA HOOP
WORKSHOP

Hula Hoop Dance macht Spaß und verbessert Körpergefühl, Koordination und Kondition. Es gibt jede Menge abwechslungsreiche, coole Tricks und schöne Moves für alle Levels. In diesem Workshop werden die Basics für Anfänger vermittelt. Auch für leicht Fortgeschrittene eine gute Gelegenheit zum Wiederholen und Vertiefen des bereits Gelernten.

Nach einem entspannten Hoop-Yoga Warm-Up und -Spiel werden wir mit einfachen On- und Off-Body-Tricks und Kreativtechnik in den Hoop Flow kommen. Reifen können gestellt werden (bei Anmeldung angeben).

ANMELDUNG: info@tanzlicht-k.de - Anmeldung und Überweisung bis 28.2.: 18 € / Anmeldung bis 2.3. und Zahlung vor Ort: 20 €

TRAINERIN:

Keiko Agnes Schmitt



WWW.TANZLICHT-K.DE

LOCATION:

TSV Bonames 1875 e.V.

Harheimer Weg 16, 60437 Frankfurt



4. MÄRZ 2018
12:30-14:30 UHR
FRANKFURT

SINGLE TO TWIN
INTERMEDIATE HULA HOOP
WORKSHOP

Hula Hoop Dance macht Spaß und verbessert Körpergefühl, Koordination und Kondition. Es gibt jede Menge abwechslungsreiche, coole Tricks und schöne Moves für alle Levels. Dieser Workshop für leicht Fortgeschrittene zielt auf Aufbau und Vertiefung von Skills mit einem und zwei Hoops. Nach einem entspannten Hoop-Yoga Warm-Up und -Spiel werden wir verschiedene Tricks zunächst mit einem und dann mit zwei Hoops üben. Kreative Tanztechnik wird euch unterstützen, um in den Hoop Flow zu kommen und euren eigenen Hoop-Dance-Style weiter zu entwickeln.

ANMELDUNG: info@tanzlicht-k.de - Anmeldung und Überweisung bis 28.2.: 23 € / Anmeldung bis 2.3. und Zahlung vor Ort: 25 €

TRAINERIN:
Keiko Agnes Schmitt



LOCATION:
TSV Bonames 1875 e.V.
Harheimer Weg 16, 60437 Frankfurt