

Hoopfitness-Kurs



- Wann:** 25.09.2023 – Schnupperstunde kostenlos
Teilnahme nur gegen Voranmeldung bis spätestens 22.09.2023 möglich!
- Kursdauer:** 02.10. bis 27.11.2023
7 Abende
(ausgenommen: 23. und 30.10.2023)
Der Kurs findet montags jeweils von 17:20 bis 18:20 Uhr statt.
- Leitung:** Carina Heeger (zertifizierte Hoopdance-Trainerin, zertifizierte Hoopfitness-Trainerin)
- Wo:** Turnhalle der VS 7 Puchberg, Prunnerstraße 4, 4600 Wels
- Kurskosten:** Für Mitglieder (aktives Mitglied Saison 2023/24): EUR 35,--
Für Nicht-Mitglieder: EUR 49,--
- Teilnehmer:** Erwachsene und Jugendliche ab 16 Jahren
- Kursinhalt:** Hoopfitness besteht aus verschiedenen Fitnessübungen, die mit dem Reifen am Bauch drehend ausgeführt werden. Während wir den Hula Hoop Reifen die ganze Stunde um die Hüfte schwingen, holen wir uns Gewichte dazu und trainieren zeitgleich die Arme. Wir kombinieren das Hoopen mit Ausfallschritten und benutzen ein Steppbrett. Weiters starten wir auch mit einfachen Choreografien zu cooler Musik und bauen einfache Tanzschritte ein.
- Equipment:** bequeme Sportkleidung aus Baumwolle, Trinkflasche, Handtuch
Reifen in verschiedenen Größen werden vor Ort kostenlos zur Verfügung gestellt
- Anmeldung:** Anmeldung für den Kurs per E-Mail an flicflac@gmx.at bis spätestens 29.09.2023. Die Anmeldung ist verbindlich lt. Ausschreibung. Bei Absage durch den Kursteilnehmer oder Verhinderung jeglicher Art ist der volle Kursbeitrag zu bezahlen. Die Plätze werden nach Einlagen der Anmeldungen vergeben!
Der Kursbeitrag ist bis spätestens 30.09.2023 auf das Vereinskonto zu überweisen.
(IBAN: AT59 44800 303 2620 0000, Volksbank OÖ AG).
- Info:** Melden sich zu wenig Teilnehmer an, behalten wir uns eine Kursabsage vor, bereits bezahlte Kursbeiträge werden in diesem Fall rückerstattet. Mit der Anmeldung anerkenne ich die Kursausschreibung und verpflichte mich zur Überweisung der Kursgebühr.
Haftungsausschluss: Der Kursleiter hat eine entsprechende Ausbildung und Schulung absolviert. Sollte trotz unserem bzw. deren besten Bemühen ein Teilnehmer zu Schaden kommen, so wird die Haftung hierfür ausgeschlossen. Weiters übernehmen wir keine Haftung für Unfälle, Garderobe, Wertgegenstände und ähnliches. Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr. Mit der Anmeldung bestätige ich verbindlich, dass ich über einen ausreichenden Versicherungsschutz verfüge.