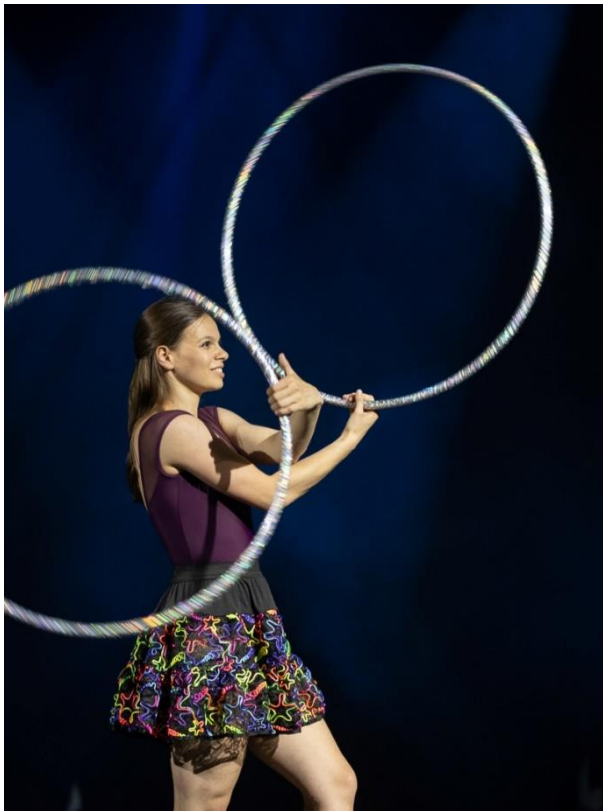


Hula-Hoop

mit **Nina Felsmann, Jugend-Dozentin**

WS 2, von 10:00 bis 13:00 Uhr

Ob auf dem Schulhof oder als aktueller Fitnesstrend: Hula-Hoop-Reifen begegnen uns im Alltag immer mal wieder in verschiedensten Varianten. Aber was kann man mit so einem Reifen eigentlich alles machen? Wie groß ist ein passender Reifen und mit welchen Tricks kann ich gut mit der Disziplin anfangen? Rotieren, Schwingen, Rollen, Werfen – Wir probieren gemeinsam verschiedene Grundtechniken aus und sprechen darüber, welche Tipps und Hilfestellungen den Lernenden gegeben werden können. Dabei experimentieren wir mit verschiedenen Bewegungen und überlegen zusammen, was so ein Reifen alles sein kann.



Nina Felsmann

Seitdem ich in meiner Kindheit bei einem Projekt in der Manege des Circus Schnick-Schnack stand, bin ich nicht mehr vom Circus losgekommen. Mittlerweile bin ich seit über 10 Jahren als Artistin aktiv und trete vor allem mit dem Hula-Hoop-Reifen auf. Zusätzlich trainiere ich verschiedene Kindergruppen in Schul- und Ferienprojekten und leite eine Springseilgruppe.