



Pressemitteilung Nr. 3

Hula-Hoop-Challenge gegen Langeweile im Lockdown gestartet

Damit das Training im Lockdown allein zu Hause nicht zu langweilig wird, ruft der Hessische Turnverband als kleine Motivationshilfe zur Hula-Hoop-Challenge auf. Hula-Hoop ist in aller Munde und gerade der Trend, zuhause effektiv zu trainieren. Hula-Hoop ist nicht nur faszinierend, sondern stärkt auch die Muskulatur. Der Rücken, der Bauch und die Taille werden gezielt trainiert und auch die Koordination wird verbessert. Der Stoffwechsel wird optimiert, sodass der Fettabbau gefördert werden kann. Auch, wenn es einfach aussieht, sollte man diese Sportart nicht unterschätzen. Also ran an den Reifen! Alles, was benötigt wird, sind bequeme Kleidung, ein geeigneter Bewegungsraum – egal ob Garten oder Wohnzimmer – und ein Reifen. Alle kennen den berühmten Partytanz Macarena. Der kann nicht nur alleine oder gemeinsam auf der Tanzfläche, sondern auch zuhause, natürlich mit dem Reifen, getanzt werden!

Um an der Hula-Hoop-Challenge teilzunehmen, sind daher folgende Fähigkeiten gefragt: 30 Sekunden lang Hula-Hooping in die „Schokoladenrichtung“, 15 Sekunden lang Hula-Hooping in die andere Richtung und zum Abschluss noch den Macarena-Tanz, während der Reifen um die Hüften kreist. Für wen das alles kein Problem ist, gilt: anmelden, Video drehen, hochladen und Urkunde erhalten! Damit es noch mehr Spaß macht, können natürlich auch Freunde, Familie und Kolleg*innen herausgefordert werden, ebenfalls mitzumachen. Alle weiteren Infos zur kostenlosen Challenge, zu der die Anmeldung bis zum 14. Februar 2021 möglich ist, gibt es unter www.htv-online.de.

Ihr Kontakt

Ann-Kathrin Oberst

Telefon 06631/705-12

Telefax 06631/705-20

E-Mail a.oberst@htv-online.de

2. Februar 2021

Geschäftsstelle Frankfurt am Main

Hessischer Turnverband e.V.

Otto-Fleck-Schneise 8

60528 Frankfurt am Main

Telefon 069/677 377 2-0

Telefax 069/677 377 2-99

E-Mail info@htv-online.de

Internet www.htv-online.de

Partner

ORIGINAL
BENZ[®]
SPORT