

# a / b / c POWER HOOP 20 minütiges Schnupperangebot

Kursleitung: Petra Vatter

## 1. Warm up

- Double Step touch Reifen vor zurück
- Side to side Reifen drehen
- 4x march vor und zurück Reifen zur Decke
- Lunge back Reifen im Halbkreis nach oben führen

## 2. Kräftigung

- Squats Kräftigung M. Quadriceps,  
2 Sätze 20 Wdh. Ischiocrurale M., M. Gluteus  
Maximus
- Frontheben Kräftigung M. Trapezius, M.  
2 Sätze 20 Wdh. Deltoideus
- Reifen in der Luft drehen Kräftigung oberer Rücken, M.  
Trizeps, M. Bizeps, M. Deltoideus  
2-3 mal in jede Richtung

## 3. Hoopen

- Basic Technik Kräftigung der vorderen, hinteren und  
seitlich stabilisierenden  
Rumpfmuskulatur, intensive Haut- und  
Bindegewebsmassage im Bauch-,  
Rücken- und Beckenbereich