

www. **Joy for Life** .de

Dein Studio für Personal Training & Kurse



# HULA the LOU

Fitness mit dem Hula Hoop

- ✓ TOLLE TAILLE
- ✓ STRAFFER BAUCH
- ✓ BECKENBODENTRAINING
- ✓ RUMPFTRAINING
- ✓ HOHER SPASSFAKTOR
- ✓ KOORDINATION
- ✓ KONDITION
- ✓ HERZ/ KREISLAUF
- ✓ DEFINITION
- ✓ FETTVERBRENNUNG
- ✓ DURCHBLUTUNG DER HAUT

Was nach Kinderspaß klingt ist ein effektives Workout. In unserem Konzept HULA the LOU kombinieren wir das Hooping mit einem kraftvollem Workout. Es ergibt somit ein wunderbares Ganzkörpertraining mit den zusätzlichen Hooping Effekten.

8 Workouts alle ONLINE bei freier Zeiteinteilung (Zugang zu den Workouts für 10 Wochen) inklusive 28 Tage Challenge, Kurzvideos Technik & kleine Aufgaben.

**Kosten:** 89€/ Mitglieder 69€

Bei Kauf eines individuellen Hula Hoops 5 Euro Rabatt

INFO ANMELDUNG, BESTELLUNG & VERKAUF



Antje Rehrmann | 0162-9851279 | [info@joyforlife.de](mailto:info@joyforlife.de) | [www.joyforlife.de](http://www.joyforlife.de)



Instagram & Facebook: Hula\_the\_Lou