

SPORT

Hula-Hoop-Kurs des KSB sorgt für Begeisterung



Mit dem AGIL-Angebot „Hula-Hoop“ ist das Programm des Kreissportbundes (KSB) für die Generation 50+, zu dem Grete Kruse als stellvertretende Vorsitzende in die Sielturnhalle eingeladen hatte, gestartet. Nach Einführung durch den Referenten Henry Aden aus Wiesmoor gaben die Teilnehmerinnen ihrem Hula-Hoop Schwung und ließen den Reifen kreisen. Das Hula-Hoop-Training mobilisiert die Wirbelsäule, Bauch- und Rückenmuskulatur werden gekräftigt und das Herz-Kreislauf-System kommt in Schwung.