

Topnews 32/24 vom 09.10.2024

Hula-Hoop Tag in der DASA

Die Hüfte geschwungen

Ein ziemlich runder Gesundheitstag voller Bewegung und Spaß steht am Sonntag, 27. Oktober, ins Haus. „Hula-Hoop“-Star Elli Hoop ist in der DASA Arbeitswelt Ausstellung in Dortmund zu Gast und verbrennt mit den DASA-Gästen spielerisch Kalorien, mobilisiert die Wirbelsäule und kräftigt die Rumpf- und Rückenmuskulatur. Fitness Hula-Hoop sorgt außerdem für eine gute Durchblutung und ist für Stoffwechsel und das Herz-Kreislauf-System anregend.

Elli Hoop hat sich in der Szene einen Namen gemacht und tourt mit Kursen durch Europa, schreibt Bücher und gibt viele Tipps und Hinweise in den Sozialen Medien. Weil es in der DASA an vielen Stellen um Werte in der Arbeitswelt wie Gesunderhaltung geht, setzt sie auf die Förderung von niederschweligen Angeboten für mehr Wohlbefinden.

In der Zeit von 11 bis 17 Uhr gibt es sechs 20-minütige Übungseinheiten mit Elli Hoop sowie drei Möglichkeiten zum „Meet and Greet“, also zum Plaudern und zum Austausch von Autogrammen mit der Fitness-Trainerin. Weitere Trainer geben außerdem Tipps zum effektiven „Hüllern“. In ausgewiesenen Flächen liegen jeweils Reifen zum Mitmachen bereit. Aus Sicherheitsgründen sollen Interessierte keine eigenen Sportgeräte mitbringen. Der Eintritt beträgt für Erwachsene 6 EUR.