



**INES WAGNER  
ASSENISART**

**Ostblock- Kulturhaus  
Bielefeld e.V.  
Werner-Bock-Straße 34c  
33602 Bielefeld  
Infos und Anmeldung:  
wagner.inessa@web.de**

**HOOPDANCE: NEUE WORKSHOPS & KURSE**

Wenn Du jetzt denkst Hula-Hoop spielen... „Das habe ich als Kind immer gerne gemacht, schaffe ich jetzt aber nicht mehr.“ oder „Ich konnte das noch nie.“ – Ich begleite Dich in kleinen Schritten und zeige Dir gute und abwechslungsreiche Techniken, die über das klassische „um die Hüfte kreisen“ hinausgehen. Es geht darum, Deinen Körper bewusst zu spüren und die Berührungspunkte zwischen Dir und dem Hula-Hoop immer mehr wahrzunehmen. So kannst Du, begleitet von abwechslungsreicher Musik, Step by Step in die Welt des Hoopdance eintauchen und Deinen eigenen Flow finden.

Um Hoopdance kennen zu lernen biete ich regelmäßig „Schnupper-Workshops“ an. Wenn du danach oder direkt tiefer einsteigen möchtest, habe ich einen fünfwöchigen Kurs für dich.

Ende des Monats veranstalte ich einen Hoop Jam zum gemeinsamen Hula-Hoop spielen, Austausch über Hoop-Dance und um eine schöne Zeit miteinander zu verbringen. Dieser ist für alle Level, auch Anfänger\*innen sind herzlich willkommen! Es gibt keine Anleitung oder Programm. Wir tanzen und üben selbstverantwortlich, stehen uns aber bei Fragen beratend zur Seite.

Bitte mitbringen: Wohlfühlklamotten, die möglichst eng am Körper anliegen, damit Du den Hula-Hoop gut spüren kannst. Wenn Du schon einen eigenen Reifen hast, bring ihn gerne mit, ich habe aber auch für alle Teilnehmer\*innen Hula-Hoops dabei.

<b>Was</b>	<b>Datum</b>	<b>Zeiten</b>	<b>Kosten</b>
Schnupper Workshop	07.02.2022	MO 19:00 Uhr / 90 Minuten	Teilnahmegebühr: 15-25 € pro Person (zahle was du magst/kannst)
	26.03.2022	SA 15:00 Uhr / 90 Minuten	
	02.04.2022	SA 15:00 Uhr / 90 Minuten	
Hoop Jam	31.01.2022	immer montags 21:00 Uhr	19:00- Unkostenbeitrag 5,00 € pro Person
	28.02.2022		
	28.03.2022		
Kurs	14.02.2022	immer montags 20:30 Uhr	19:00- Teilnahmegebühr: 75-100 € pro Person (wir besprechen vorab was du zahlen magst/kannst)
	21.02.2022		
	07.03.2022		
	14.03.2022		
	21.03.2022		