



# Hula Hoop

Für Erwachsene

Es erwartet dich ein Hoopworkout, mit Tricks die wir zu einem Flow verbinden. Das Bauchhooping zeigt dir deine innere Mitte und macht dich fit. Zudem wird deine Konzentration und Koordination gefördert. Tauche ein in eine neue Welt der Bewegung. Komm, lassen wir die Reifen kreisen und hulahoopen uns fit!

Datum: Mittwoch, 11. Juni 2025

Zeit: 09.30 bis 10.40 Uhr oder 18.30 bis 19.40 Uhr

Ort: Amtsaal, Amthaus, Amthofstrasse 4, Rüti  
Wir empfehlen die Anreise mit dem ÖV

Leitung: Andeli Zumbühl, Künstlerin, Performerin, Trainerin

Mitnehmen: bewegungsfreudige Kleider, Trinkflsche

Kosten: 27.- Fr. für Mitglieder, 33.- für Nichtmitglieder  
zahlbar am Kurstag, bar oder TWINT

Anmeldung: bis spätestens 28. Mai 2025  
via Formular auf der Website resp. QR-Code:  
Die Anmeldung ist verbindlich.



Fragen: Sara Schönenberger, [veranstaltung@familiennetzrueti.ch](mailto:veranstaltung@familiennetzrueti.ch)

Versicherung ist Sache der Teilnehmer. Das in den Angeboten des FamilienNetzRüti gemachte Bildmaterial wird bei Bedarf für den Internetauftritt des Vereins verwendet.