



## HOT HULA

### Fitnessstanzen auf Polynesisch

**Hot Hula** ist ein Tanz-Workout bei dem der ganze Körper, besonders Beine, Arme und Bauch trainiert wird. Die Musik und die tänzerischen Bewegungen sind dabei von der Trommelmusik der polynesischen Urvölker und dem Reggae inspiriert und bieten ein Fitness-Training mit jeder Menge Spaß und Rhythmus.

Die Musik und die tänzerischen Bewegungen beim Hot Hula geben den Teilnehmern das Gefühl, nicht in einer Turnhalle zu schwitzen, sondern über den weißen Sand einer Südsee-Insel zu schweben. Beim Tanzen werden alle großen Muskelgruppen trainiert, vor allem Beine, Po und Rumpf. Je schneller die Musik ist, desto mehr wird auch das Herz-Kreislauf-System belastet.