



HULA HOOP

@ Home

STARTERGUIDE FÜR MAMAS
und alle anderen, die keine Zeit für Sport haben

 velynehoop

Inhalt

KAPITEL 1

Grundlagen – Was du über Hula Hoop wissen musst

KAPITEL 2

Die richtige Technik – So funktioniert der perfekte Schwung
Motivations-Vertrag

KAPITEL 3

Trainingspläne für Mamas – Effektiv und flexibel

KAPITEL 4

Beckenboden und Rumpfstärkung – Hula Hoop als Mama-Workout
"Entspann dich mal"-Mandala

KAPITEL 5

Abnehmen mit Hula Hoop – Fakten und Tipps

KAPITEL 6

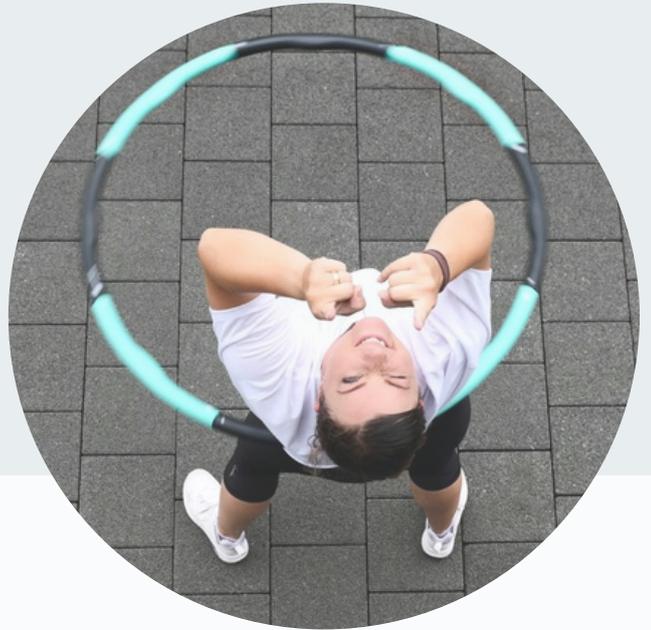
Häufige Herausforderungen und wie du sie meisterst

KAPITEL 7

Häufig gestellte Fragen
Kühlschrank-Reminder

KAPITEL 8

Bonus – Dein 28-Tage-Hula Hoop-Challenge-Plan
und Hula Hoop-Wochenplaner



Na, aber Hallo!

Schön, dass du hier bist! Mein Name ist Evelyne und ich freue mich, dich auf deiner Hula Hoop-Reise zu begleiten. Vielleicht fragst du dich, wie ich selbst zum Hula Hoop gekommen bin? Hier ist meine kleine Geschichte:

Wie so viele von uns habe ich nach einer Möglichkeit gesucht, Sport und Bewegung in meinen vollgepackten Alltag zu integrieren. Fitnessstudios? Keine Zeit. Joggen? Nicht wirklich meins. Aber dann rollte dieser bunte Reifen in mein Leben – ein Hula Hoop. Was anfangs nur ein Experiment war, wurde schnell zu meiner Lieblingsbeschäftigung. Ich war überrascht, wie effektiv und gleichzeitig spaßig das Training sein kann. Ganz nebenbei hat es mich fitter, beweglicher und glücklicher gemacht – und das alles, ohne das Haus verlassen zu müssen! Mittlerweile bin ich zertifizierte Hula Dancercise Instruktorin und habe meinen wöchentlichen Kurs mit genau so begeisterten Hoopies und freue mich, nicht nur Zuhause, sondern auch in der Gruppe Hooprunden zu drehen. Mit diesem E-Book möchte ich dir zeigen, wie einfach es ist, Hula Hoop in dein Leben zu integrieren, egal ob du Mama bist, wenig Zeit hast oder einfach nach einer neuen Art suchst, dich zu bewegen. Es ist mein Ziel, dir nicht nur praktische Tipps und Inspiration zu geben, sondern dir auch zu zeigen, dass Fitness nicht kompliziert oder langweilig sein muss.

Also, schnapp dir deinen Reifen, mach dich bereit für eine Menge Spaß und lass uns gemeinsam loslegen! Hula Hoop macht Spass und ich wette, deine Lachmuskeln werden auch trainiert.

Viel Freude beim Lesen und Ausprobieren!

Deine

evelyne hoop

mail@evelynehoop.ch

instagram: evelyne_hoop

Kapitel 1

Grundlagen – Was du über Hula Hoop wissen musst

Hula Hoop – das klingt nach Kindheit, Spaß und Bewegung, oder? Aber keine Sorge, hier geht es nicht nur um das nostalgische Spiel aus deiner Jugend, sondern um ein vielseitiges Fitnessgerät, das dir hilft, deinen Körper zu stärken und fit zu bleiben. In diesem Kapitel schauen wir uns die Grundlagen an, damit du mit deinem Hula-Hoop-Training erfolgreich durchstarten kannst!

Was ist Hula Hoop überhaupt – und warum ist es so effektiv?

Ein Hula Hoop-Reifen ist ein einfaches Trainingsgerät, das vor allem durch kreisende Bewegungen an der Taille genutzt wird. Dabei musst du deinen Körper in Balance halten, die Hüften kontrolliert bewegen und gleichzeitig deine Rumpfmuskulatur anspannen.

Warum das so genial ist? Hula Hoop trainiert nicht nur deine Bauchmuskeln, sondern auch den Beckenboden, Rücken und die Tiefenmuskulatur – perfekt also für Mamas, die nach der Geburt wieder ihren Körper stärken möchten. Und das Beste: Es macht Spaß und fühlt sich nicht wie eine lästige Pflichtübung an!

Warum ist es wichtig, die Grundlagen zu kennen?

Vielleicht denkst du dir: „Ich schnapp mir einfach irgendeinen Reifen und fange an.“ Aber stopp – der richtige Einstieg ist wichtig, damit du motiviert bleibst und Verletzungen vermeidest. Viele Anfängerinnen haben Schwierigkeiten, den Reifen oben zu halten, und sind frustriert, wenn er ständig runterfällt. Mit den richtigen Grundlagen sparst du dir diesen Ärger und kommst schneller ins Rollen – oder besser gesagt: ins Kreisen!

WICHTIG! Egal, was ich dir jetzt alles erzähle, der absolut wichtigste Punkt ist: Nicht gleich aufgeben! Ja, der Hoop muss zuerst drehen, bevor er richtig Spaß macht. Die meisten geben nach ein paar Tagen auf und werden leider nie erfahren, wieviel Freude diese Sportart machen kann. Nochmal: **GIB NICHT AUF!** Die meisten brauchen 3-4 Wochen, bis es klappt. Aber wenn es dann klappt, dann Houly Macaroni! Suchtgefahr!



Grundlagen – Was du über Hula Hoop wissen musst

Der richtige Reifen – So findest du dein perfektes Trainingsgerät

Ein Hula-Hoop-Reifen ist nicht gleich ein Hula-Hoop-Reifen. Es gibt sie in unterschiedlichen Größen, Gewichten und Materialien. Hier ein paar Tipps, wie du den passenden Reifen für dich auswählst:

- **Größe:**

Ein Anfängerreifen sollte dir etwa bis zum Bauchnabel oder zur Brust reichen, wenn er senkrecht aufgestellt wird. Größere Reifen drehen sich langsamer und sind daher einfacher zu kontrollieren – ideal für den Einstieg!

- **Gewicht:**

Viele Anfänger greifen zu schweren Reifen (1,2–2 kg), weil sie denken, dass das effektiver ist. Doch Vorsicht: Ein zu schwerer Reifen kann anfangs unangenehm sein und sogar blaue Flecken verursachen. Aber grundsätzlich reicht ein Reifen mit 800 g bis 1,2 kg völlig aus und ist sogar effektiver für dein Training.

- **Material:**

Reifen aus Kunststoff oder Schaumstoff sind die häufigsten Varianten. Schaumstoff ist angenehm für die Haut, während glatte Reifen schneller kreisen, aber anfangs schwieriger zu kontrollieren sind.

Tipp aus meinen Kursen: Fitnesshoops haben meist 8 Teile. Nimm zu Beginn zwei Hoops und stelle dir einen zusammen mit 9 Teilen. So hast du einen grösseren Umfang und es ist einfacher zu starten.



Grundlagen – Was du über Hula Hoop wissen musst

Die ersten Versuche – So hältst du den Reifen oben

Der Reifen fällt ständig runter? Kein Problem, das ist ganz normal am Anfang. Hier sind ein paar Tipps, die dir helfen:

- Starte mit der richtigen Haltung: Stell dich hüftbreit hin, die Knie leicht gebeugt. Halte deinen Rücken gerade und spanne deinen Bauch an.
- Schwung geben: Halte den Reifen an deiner Taille, drehe ihn in eine Richtung und gib ihm ordentlich Schwung.
- Bewegung der Hüften: Statt kreisende Bewegungen zu machen, schiebe deine Hüften leicht vor und zurück (oder von Seite zu Seite) – das hilft, den Reifen in Bewegung zu halten.
- Nicht aufgeben: Es braucht Übung! Stell dir eine Challenge: Halte den Reifen anfangs 10 Sekunden oben, dann 20 Sekunden, und steigere dich schrittweise.

Häufige Anfängerprobleme und wie du sie löst

- „Der Reifen fällt immer runter!“

Das passiert vor allem, wenn du den Reifen nicht genug Schwung gibst oder zu locker stehst. Versuch, deinen Bauch etwas mehr anzuspannen und dich auf die Bewegung zu konzentrieren. Auf den nächsten Seiten findest du eine Menge Beginnertipps, damit der Hoop auch bei dir dreht.

- „Ich bekomme blaue Flecken!“

Das ist bei Anfängerinnen normal, weil dein Körper noch nicht an den Druck des Reifens gewöhnt ist. Trage ein enges Shirt oder ein leicht gepolstertes Top, um die Belastung zu reduzieren. Nach ein paar Trainingseinheiten legt sich das von selbst. Wir gehen später noch detaillierter darauf ein.

- „Ich weiß nicht, welche Richtung ich drehen soll.“

Probier beide Richtungen aus und schau, welche sich natürlicher anfühlt. Oft merkt man schnell, ob man „Rechts- oder Linkshüller“ ist.

Grundlagen – Was du über Hula Hoop wissen musst

Praxisnah: Hula Hoop im Alltag integrieren

Ein Beispiel: Deine Kinder spielen gerade im Wohnzimmer? Perfekt – schnapp dir deinen Reifen und übe ein paar Minuten. Oder schalte deine Lieblingsmusik ein und gönn dir eine kleine Auszeit, während du den Reifen kreisen lässt. Selbst 5 Minuten Hula Hoop können dir neue Energie geben und dir das Gefühl geben, etwas für dich getan zu haben.

Mit diesen Grundlagen bist du bestens gerüstet, um in die Hula Hoop-Welt einzutauchen. Im nächsten Kapitel lernst du die perfekte Technik, damit du nicht nur Spaß hast, sondern auch maximale Erfolge erzielst.

Also, leg los – du wirst begeistert sein, wie schnell du Fortschritte machst!



Kapitel 2

Die richtige Technik – So funktioniert der perfekte Schwung

Herzlichen Glückwunsch! Du hast bereits den ersten Schritt gemacht und dich mit den Grundlagen des Hula Hoops vertraut gemacht. Jetzt geht es darum, die richtige Technik zu erlernen, damit der Reifen nicht nur oben bleibt, sondern du auch effektiv trainierst und Spaß dabei hast. In diesem Kapitel lernst du, wie du den perfekten Schwung hinbekommst und welche Körperhaltung dir dabei hilft.

Die richtige Körperhaltung – Dein Fundament für den perfekten Schwung

Die Haltung ist das A und O, wenn es um den Hula-Hoop geht. Mit einer stabilen Grundposition schaffst du die besten Voraussetzungen für einen erfolgreichen Schwung. Hier ist, wie du dich richtig positionierst:

Füße und Beine:

Stell dich hüftbreit auf, die Knie leicht gebeugt. Dein Gewicht sollte gleichmäßig auf beiden Füßen verteilt sein. Vermeide es, dich zu stark zu verkrampfen – eine lockere, aber stabile Haltung ist der Schlüssel.

Hüfte und Bauch:

Deine Hüfte ist das Zentrum der Bewegung. Achte darauf, dass du deinen Bauch anspannst, damit dein Rumpf stabil bleibt und die Hüftbewegungen effektiv sind. Der Bauch sollte nicht locker hängen, sondern aktiv arbeiten.

Oberkörper und Kopf:

Dein Oberkörper sollte aufrecht bleiben, die Schultern locker. Der Kopf ist in Verlängerung der Wirbelsäule, der Blick geht geradeaus. Vermeide es, dich nach vorne zu lehnen oder nach hinten zu kippen, da dies deine Balance stören kann.

Die richtige Technik – So funktioniert der perfekte Schwung

Der richtige Schwung – Wie du den Reifen in Bewegung versetzt

Jetzt kommt der wichtigste Teil – den Reifen zum Drehen bringen! Hier sind die Schritte, um den perfekten Schwung zu bekommen. Auf Seite 12 findest du Links zu meinen Beginnertipps auf Instagram, damit du sehen kannst, was ich mit meinen Erklärungen meine.

Reifen in Position bringen:

Halte den Reifen vor dir, etwa auf Hüfthöhe. Halte den Reifen mit beiden Händen auf gleicher Höhe und achte darauf, dass deine Handgelenke locker sind, nicht verkrampfen.

Schwung holen:

Gib dem Reifen einen kräftigen Schwung – aber ohne Zerren! Du möchtest, dass der Reifen eine sanfte, gleichmäßige Drehung bekommt. Ein zu starker Schwung lässt ihn zu schnell und unkontrolliert drehen, ein zu schwacher lässt ihn schnell wieder runterfallen. Finde die richtige Balance.

Hüfte in Bewegung bringen:

Während der Reifen sich dreht, beginnst du, deine Hüften zu bewegen. Wichtig: Du musst nicht „kreisen“ wie bei einem Tanz, sondern eher eine sanfte Vor- und Rückbewegung (oder von Seite zu Seite) ausführen. Deine Hüfte schiebt den Reifen in die gewünschte Richtung, während du gleichzeitig das Gleichgewicht hältst.

Der Rhythmus:

Der Schwung und die Hüftbewegung sollten im Einklang miteinander sein. Du wirst merken, dass sich der Reifen mit jedem „Push“ weiter dreht. Versuche, in einen regelmäßigen Rhythmus zu kommen, bei dem du mit deinen Hüften den Reifen „antreibst“, statt nur abzuwarten, dass er sich von selbst dreht.

Die richtige Technik – So funktioniert der perfekte Schwung

Es gibt ein paar typische Fehler, die Anfängerinnen immer wieder machen. Hier die häufigsten und wie du sie vermeidest:

Achtung Reh

Blick nach unten

Viele neigen dazu, dem Reifen zuzuschauen. Leider ist das Problem, dass der Reifen deinem Blick folgt. Stell dir vor, du bist beim Autofahren und siehst ein Reh. Dein Steuerrad wird automatisch in die Richtung deines Blickes drehen, da du das Reh fokussierst. Also! Schau nicht deinem Reifen zu, sondern blicke stolz nach vorne. So wird der Reifen auch da seine Kreise drehen, wo er soll.

Arme Ahoi

Wohin mit den Armen

Am Anfang sind uns die Arme im Weg. Wir strecken sie panisch in die Lüfte und dadurch verkrampfen wir uns. Parkiere anfangs deine Arme seitlich deiner Hüften (ja das geht!) und winkle sie an. Sie werden dem Reifen nicht ankommen und du kannst deinen Fokus auf deine Hüftschwung legen. Später wirst du sie bewegen können und ins Training integrieren und sogar verwenden, um dem Hoop mehr Tempo zu geben.

Slow down

Zu langsames Tempo

Wenn der Reifen zu langsam dreht, wird es schwer, ihn in Bewegung zu halten. Der Reifen benötigt eine gewisse Geschwindigkeit, um nicht zu fallen. Versuche, den Schwung kontinuierlich zu halten, damit der Reifen sich selbst stabilisiert. Hin und her, nicht kreisende Bewegungen machen mit den Hüften.

Die richtige Technik – So funktioniert der perfekte Schwung

Übung macht den Meister – So baust du deine Technik aus

Es braucht etwas Übung, aber du wirst schnell merken, dass du Fortschritte machst. Hier sind ein paar einfache Übungen, mit denen du deine Technik verbessern kannst:

Kurze Übungseinheit mit Fokus auf Technik:

Nimm dir 5-10 Minuten Zeit und konzentriere dich nur auf den perfekten Schwung – keine Ablenkung, keine Musik. Einfach nur der Fokus auf Bewegung, Haltung und Schwung.

Rhythmusübung:

Wenn du dich sicherer fühlst, versuche, die Hüftbewegung im Rhythmus mit einem Lied zu machen. Das hilft dir, das richtige Tempo zu finden und den Schwung zu kontrollieren.

Challenge – 1 Minute durchhalten:

Setze dir ein Ziel: Halte den Reifen für 1 Minute in Bewegung! Auch wenn du es nicht sofort schaffst, versuche es jeden Tag ein paar Sekunden länger. Du wirst erstaunt sein, wie schnell du Fortschritte machst.

Fazit

Der perfekte Schwung kommt mit Übung und Geduld – und genau darum geht es beim Hula Hoop! Du wirst sehen, dass du mit der richtigen Technik nicht nur schnell den Reifen oben hältst, sondern auch deine Muskulatur effektiv stärkst und dabei Spaß hast. Bleib dran, übe regelmäßig und du wirst feststellen, wie sich deine Technik immer weiter verbessert.

Im nächsten Kapitel schauen wir uns an, wie du mit Hula Hoop gezielt deinen Beckenboden stärken kannst – ein Thema, das gerade für Mamas nach der Geburt besonders wichtig ist!

Meine Beginnertipps auf Instagram

Hier findest du meine oben genannten Tipps als Reels auf Instagram, vielleicht hilft es dir, wenn du die Bewegungen siehst, die ich dir bisher erklärt habe.

Beginnertipp 1 - Richtiges Abwerfen

Beginnertipp 2 - Hüftkreisen? Nein Wippen

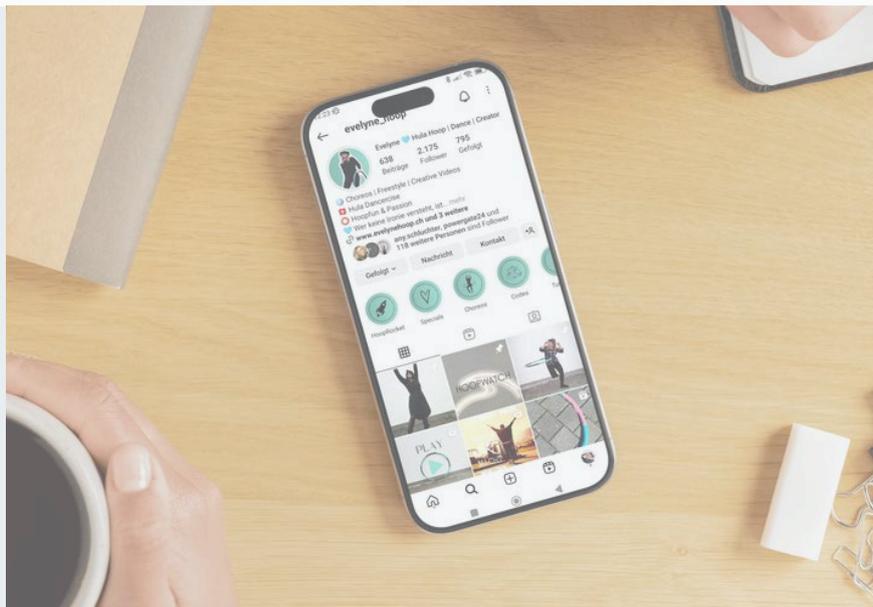
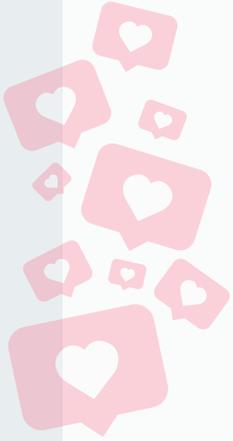
Beginnertipp 3 - Blick nach vorne

Beginnertipp 4 - Bauch anspannen

Beginnertipp 5 - Wohin mit den Armen

Beginnertipp 6 - Catwalk

Beginnertipp 7 - Geh in die Knie



Instagram evelyne_hoop

Die Tipps findest du in meinen Highlights "Beginner"



EVELYNE_HOOP

Motivations-Vertrag mit mir selbst

- Ich setze mich beim üben nicht unter Druck
- Bewegung ist Bewegung, egal wie gut ich bin, mein Körper wird mir danken
- Ich schaffe es täglich ein paar Minuten zu üben
- Ich trinke täglich genug
- Ich vergleiche mich nicht mit anderen. Ich mache das beste aus MIR!



Meine Notizen



Kapitel 3

Trainingspläne für Mamas – Effektiv und flexibel

Keine Zeit? Kein Problem!

In diesem Kapitel geht es darum, wie du Hula Hoop in deinen Alltag integrieren kannst – ohne den Stress, der oft mit dem Zeitmangel als Mama einhergeht. Wir wissen alle, wie herausfordernd es sein kann, Zeit für sich selbst zu finden, besonders wenn man kleine Kinder zu Hause hat. Aber keine Sorge – mit den richtigen Trainingsplänen kannst du in kurzer Zeit effektive Ergebnisse erzielen. Ich zeige dir, wie du Hula Hoop-Übungen in deinen Alltag einbaust, egal wie viel Zeit du zur Verfügung hast.



Trainingspläne für Mamas – Effektiv und flexibel

Kurzprogramme für stressige Tage (5–10 Minuten)

Manchmal ist es einfach nicht möglich, eine lange Trainingseinheit einzubauen. Aber keine Sorge, auch kurze Programme können sehr effektiv sein! Hier zeige ich dir, wie du in nur 5–10 Minuten ein gutes Training für deinen Körper bekommst.

Übung 1: Hula Hoop Grundposition (2 Minuten)

- Halte den Reifen auf Hüfthöhe, konzentriere dich auf deine Hüftbewegungen. Versuche, den Reifen konstant in Bewegung zu halten. Wenn du es schaffst, für 2 Minuten am Stück zu schwingen, aktivierst du deinen Bauch, deinen Beckenboden und deine Hüftmuskeln.

Übung 2: Kochlöffelschwingen (2 Minuten)

- Das Spaghetti Wasser kocht noch nicht? Oder der Auflauf im Backofen braucht noch ein paar Minütchen? Dann schnappe dir zwei Kochlöffel (oder was du sonst gerade so in der Küche findest) und Hullere ein paar Minuten. Dabei streckst du deine Arme aus und schwingst mit deinen Utensilien hin und her oder von oben nach unten, wild durcheinander. Schnell, dann wieder langsam. Glaub mir, du wirst am nächsten Tag Muskelkater haben.

Übung 3: Beine zusammenkleben (1–2 Minuten)

- Stelle dich so hin, dass deine Beine und Füße einander berühren. Stockgerade und klebe dir deine Beine gedanklich zusammen. Danach fängst du an den Reifen zu drehen. Diese Übung braucht viel mehr Bewegung und Aufwand, damit der Hoop sich dreht. Kurzes und intensives Workout für zwischendurch.

Trainingspläne für Mamas – Effektiv und flexibel

Anfangsreiche Einheiten

(20-30 Minuten)

Wenn du etwas mehr Zeit hast und das Gefühl hast, dir etwas Gutes tun zu können, dann sind längere Einheiten genau richtig für dich. Diese Übungen kombinieren Hula Hoop mit gezielten Übungen für den ganzen Körper. Hier ist ein Trainingsplan, der dich richtig ins Schwitzen bringt!

Warm-up: 5 Minuten Hula Hoop-Grundposition

- Beginne mit einem leichten Aufwärmen, indem du den Reifen für 5 Minuten in einem lockeren Tempo schwingst. Dabei kannst du auf die richtige Körperhaltung achten und den Schwung langsam steigern und etwas durch die sozialen Medien scrollen, das nächste Rezept heraussuchen oder deinem Kind beim Spielen zusehen. (Schau einfach bitte immer, dass der Hoop Niemanden und nichts treffen kann. Das kann echt weh tun...)

Übung 1: Hüftkreisen + Squats (5 Minuten)

- Mach 1 Minute lang Hüftkreisen mit dem Reifen und steigere dabei die Geschwindigkeit. Anschließend mache 2 Minuten langsame Squats (Kniebeugen) mit dem Reifen. Schön langsam in die Knie und wieder hoch. Die Kombination stärkt deine Hüften und Oberschenkel.

Übung 2 Hoop Walking (5 Minuten)

- Versuche während dem Hullern auf dem Platz zu laufen. Nimm deine Arme zur Hilfe, als würdest du eine Walking Runde drehen. Inspiration findest du in diesem Video [“Walk with me 500 Miles”](#)

Trainingspläne für Mamas – Effektiv und flexibel

Anfangsreiche Einheiten

(20-30 Minuten)

Übung 3: Tab Toe (5 Minuten)

- Stelle dich stabil hin, mit leicht gebeugten Knien, das Gewicht liegt auf einem Bein. Hebe das andere Bein leicht an und tippe mit der Fußspitze kontrolliert seitlich, nach vorne oder nach hinten auf den Boden. Wechsle nach ein paar Sekunden das Bein und wiederhole die Bewegung. In diesem [Video](#) hier auf meiner Instaseite, siehst du gut, was ich mit Tab Toe meine. Achte nur auf die Beine. (Es muss natürlich nicht so schnell sein, mach es in deinem Tempo, so wie du dich wohl und sicher fühlst.)

Cool-down: 5 Minuten entspannen

- Lasse den Reifen fallen und mache langsame Dehnübungen für deinen Rücken, Bauch und Hüften. Das hilft, die Muskulatur zu entspannen und fördert die Flexibilität. Auf YouTube findest du massenweise tollen Stretching Videos zum Mitmachen. Wie z.B. das hier von [Mady Morrison](#).



Trainingspläne für Mamas – Effektiv und flexibel

Integration in den Alltag



(z. B. während Kinder spielen oder schlafen)

Das Tolle an Hula Hoop ist, dass du es fast jederzeit und überall einbauen kannst – ob während das Baby schläft, du mit den Kindern spielst oder sogar beim Kochen. Hier zeige ich dir ein paar Tipps, wie du die Übungen einfach in deinen Alltag integrieren kannst:

- **Während das Kind spielt:** Stelle dir vor, du bist bei der Morgenroutine und dein Kind spielt auf der Matte. Nutze die Zeit und führe 5–10 Minuten lang sanfte Hula-Hoop-Bewegungen durch. Du kannst den Reifen locker drehen, während du mit deinem Kind sprichst oder ihm beim Spielen zuschaust. Denn wir wissen ja, ein Kind ist glücklich, wenn es deine Aufmerksamkeit hat, egal was es gerade tut.
- **Während das Kind schläft:** Nutze die Zeit, wenn dein Kind schläft, um ein intensiveres Training zu machen. Du kannst entweder 15 Minuten für ein schnelles Hula Hoop-Workout einplanen oder den gesamten 20-30 Minuten Trainingsplan aus Kapitel 2 durchführen und dabei kurz auf Netflix eine Folge deiner Lieblingsserie suchen.
- **Beim Kochen oder in der Küche:** Das Wasser für die Spaghetti kocht noch nicht? Na dann, 2-3 Minuten Hullern, aber HOPP!
- **Woche für Woche steigern:** Plane in deinem Kalender feste Zeiten für ein kurzes Hula Hoop-Training ein. Auch wenn es nur 5–10 Minuten sind, es wird dir helfen, dich fitter zu fühlen und deine Muskulatur zu stärken. Im letzten Kapitel findest du deinen Hula Hoop Wochenplaner.

Bewegung ist Bewegung. Manchmal sind's zwei Minuten, manchmal sind es 30 Minuten. Jede Minute zählt.

Links zu YouTube Workouts

Auf Youtube findest du jede Menge Workouts zum Mitmachen. Hier einige Inspirationen. Wer weiss, vielleicht werde ich in naher Zukunft mal meine eigenen Workouts machen für euch. Stay tuned :-)

[3 Minuten Beginner Workout mit Rachel von Hula Dancercise](#)

[10 Minuten Beginner Workout mit Rachel von Hula Dancercise](#)

[20 Minuten Workout mit Annahoop](#)

[20 Minuten Workout mit Sarah Liegmann \(ohne Gequatsche\)](#)

[20 Minuten Workout mit Elli Hoop inkl Krafttraining](#)



Kapitel 4

Beckenboden stärken mit Hula Hoop – So geht's richtig

In diesem Abschnitt dreht sich alles um den Beckenboden – ein Thema, das besonders für Mamas nach der Geburt von großer Bedeutung ist. Viele unterschätzen die Wichtigkeit eines starken Beckenbodens, aber er ist essenziell für unsere gesamte Gesundheit und das allgemeine Wohlbefinden. Wenn du also nach einer Möglichkeit suchst, deinen Beckenboden zu stärken, während du Hula Hoop machst, bist du hier genau richtig!

Was ist der Beckenboden und warum ist er so wichtig?

Der Beckenboden ist ein Muskelgeflecht, das sich wie ein „Hängemattenschwung“ im unteren Teil deines Beckens befindet. Er unterstützt wichtige Organe wie Blase, Gebärmutter und Darm. Auch wenn du es vielleicht nicht sofort merkst, ist der Beckenboden bei fast allen Körperbewegungen aktiv.

Gerade nach der Geburt ist der Beckenboden oft etwas geschwächt, was zu Problemen wie Inkontinenz, einem Gefühl der Lockerheit oder sogar Rückenschmerzen führen kann. Das Stärken dieses Bereichs ist also super wichtig, um deine Körpermitte zu stabilisieren und dein gesamtes Wohlbefinden zu fördern.

Wie hilft Hula Hoop beim Beckenbodentraining?

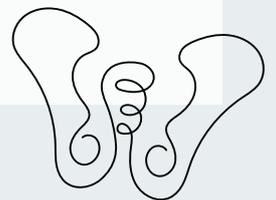
Hula Hoop ist eine fantastische Methode, um den Beckenboden auf sanfte und zugleich effektive Weise zu stärken. Der Schlüssel liegt in den kreisenden Bewegungen und der aktiven Stabilisation deines Rumpfes. Wenn du den Reifen in Bewegung hältst, sind dein Beckenboden und deine Bauchmuskeln ständig aktiv, um deine Hüften zu stabilisieren und das Gleichgewicht zu halten. So trainierst du gleichzeitig mehrere Muskeln – ohne es wirklich bewusst zu merken!

Beckenboden stärken mit Hula Hoop – So geht's richtig

Und warum ist Hula Hoop so effektiv?

- Sanfte Aktivierung: Du musst deinen Beckenboden kontinuierlich anspannen, um den Reifen oben zu halten. Diese sanfte, aber gezielte Aktivierung hilft, den Beckenboden zu kräftigen.
- Koordination und Stabilität: Indem du deine Hüften kontrolliert bewegst, wird deine Rumpfmuskulatur gestärkt, was wiederum den Beckenboden stabilisiert.
- Gezielte Förderung: Hula Hoop kann helfen, die Muskulatur im unteren Bauchbereich und der Hüfte zu kräftigen, was direkten Einfluss auf den Beckenboden hat.

Nach der Geburt unseres Kindes, hatte ich einen sehr schwachen Beckenboden. Bedenke, ein Rückbildungskurs nach einer Geburt ist das A und O. Aber manchmal ist es einfach nicht genug. Seit ich mit dem Hoop trainiere, kann ich wieder auf dem Trampolin hüpfen, ohne Angst zu haben, dass was in die Hose geht. Und wie schon erwähnt, der Beckenboden ist ein Muskel, der trainiert werden kann und muss.



*Fun Fact:
Je leichter der Hoop, desto intensiver
ist das Training für den
Beckenboden.*

Beckenboden stärken mit Hula Hoop – So geht's richtig

Beckenbodentraining mit Hula Hoop – So geht's

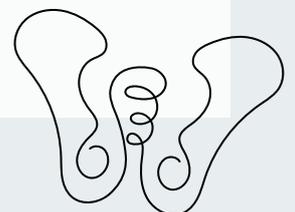
Nun fragst du dich sicher, wie du beim Hula Hoop gezielt deinen Beckenboden trainierst. Hier sind ein paar praktische Tipps und Übungen, die du sofort ausprobieren kannst:

Bewusste Beckenbodenanspannung

- Übung: Beginne damit, den Reifen zu drehen und konzentriere dich auf die Bewegung deines Körpers. Während du mit deinen Hüften das Kreiseln des Reifens unterstützt, spanne deinen Beckenboden an – als würdest du versuchen, den Urin zu stoppen. Halte diese Spannung, während du die Hüften in Bewegung hältst.
- Tipp: Du kannst dir die Vorstellung machen, dass du ein kleines „Heben und Senken“ des Beckenbodens machst, während der Reifen sich dreht. Die richtige Anspannung kommt durch bewusstes Wahrnehmen der Muskeln im unteren Bauchbereich.

Wechselnde Intensität

- Übung: Starte mit einer langsamen Hüftbewegung, um deinen Beckenboden sanft zu aktivieren. Steigere nach und nach die Geschwindigkeit des Reifens, indem du deine Hüften schneller bewegst. Dies fordert deinen Beckenboden stärker, da du mehr Stabilität benötigst, um den Reifen kontrolliert in der Bewegung zu halten.
- Tipp: Versuche, die Geschwindigkeit nach einer Weile konstant zu halten, ohne die Kontrolle zu verlieren. Der Beckenboden wird dann zunehmend stärker, da du ihn immer wieder aktivieren musst.



Beckenboden stärken mit Hula Hoop – So geht's richtig

Bodenübungen mit Hula Hoop

- Übung: Lege dich mit angewinkelten Beinen auf den Boden und platziere den Reifen auf deinem Unterbauch (leicht oberhalb des Beckens). Drehe den Reifen in kleine Kreise, während du deine Beckenbodenmuskulatur anspannst. Diese Übung hilft, die tiefer liegenden Muskeln zu aktivieren und gezielt zu trainieren.
- Tipp: Achte darauf, dass dein Oberkörper entspannt bleibt und du beim Kreisen der Hüften nur die untere Körperhälfte bewegst.

Häufige Fehler – So vermeidest du sie

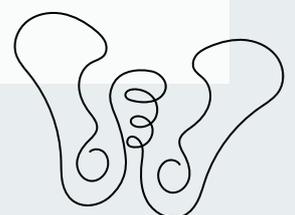
Es ist nicht ungewöhnlich, dass Anfängerinnen Fehler machen, wenn sie versuchen, den Beckenboden zu aktivieren. Hier sind einige Dinge, die du im Auge behalten solltest:

Zu starke oder zu schwache Anspannung

Wenn du den Beckenboden zu stark anspannst, könnte das unangenehm oder sogar kontraproduktiv sein. Zu schwach, und du profitierst nicht von der Übung. Die richtige Balance ist wichtig – versuche, den Beckenboden sanft, aber konstant anzuspannen.

Verkrampfung

Es ist normal, dass du zu Beginn den Beckenboden stärker anspannen möchtest, aber versuche, locker zu bleiben. Der Beckenboden sollte sich nicht anfühlen wie ein „Harndrang“, sondern eher wie eine kontrollierte Anspannung.

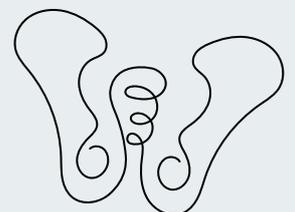


Beckenboden stärken mit Hula Hoop – So geht's richtig

Zusätzliche Tipps für die Beckenbodengesundheit

- **Regelmäßige Pausen:** Wenn du gerade erst mit dem Beckenbodentraining beginnst, solltest du nicht zu lange am Stück trainieren. Kleine Einheiten, regelmäßig durchgeführt, sind effektiver als einmal lange Übungen. Denn bedenke, es ist ein Muskel, und auch Muskeln können zu sehr beansprucht werden. Falls du also ein starkes Ziehen im Unterleib verspürst, kann es sein, dass du zu viel trainiert hast. Mach ein paar Tage Pause und fange danach locker wieder an.
- **Wasser trinken:** Trinke ausreichend Wasser, um deine Beckenbodenmuskulatur geschmeidig zu halten und um bei der Aktivierung der Muskeln nicht zu verkrampfen.

*Wenn wir schon dabei sind,
nimm dir doch gleich mal
ein Glas Wasser!*



Entspann dich mal

Nun hast du schon ein Menge gelesen oder bist völlig K.O. vom trainieren. Wie wäre es mit einer kurzen Entspannung? Mandala ausmalen hat eine sehr entspannende Wirkung. Höre dazu deinen Lieblings-Podcast oder genieße einfach die absolute Ruhe (falls Kind, Mann, Hund und Hamster mal nicht da sind). Oder macht es alle zusammen. Malen beruhigt nicht nur Mamas, sondern auch Kinder. Etwas Zeit zusammen genießen und ein süßes Hörspiel dazu.



Kapitel 5

Abnehmen mit Hula Hoop – Fakten und Tipps

Abnehmen ist ein großes Thema, das viele von uns beschäftigt. Bevor wir hier ins Detail gehen, möchte ich eines klarstellen: Ich bin keine Ernährungsberaterin, und dieses Kapitel ersetzt keine professionelle Beratung. Dennoch kann ich aus meiner Erfahrung und mit ein paar Fakten erklären, warum Hula Hoop ein toller Begleiter auf deinem Weg zu einem gesünderen Lebensstil sein kann.

Warum Hula Hoop beim Abnehmen hilft

Hula Hoop ist nicht nur ein spaßiges Training, sondern auch ein echter Kalorienkiller. Schon 10 bis 20 Minuten Hula Hoop täglich können den Stoffwechsel ankurbeln und dabei helfen, Kalorien zu verbrennen. Gleichzeitig stärkt das Training deine Muskeln, insbesondere in der Körpermitte, was langfristig deinen Grundumsatz erhöht – das heißt, dein Körper verbrennt auch im Ruhezustand mehr Energie.

Die Bedeutung der Ernährung

Natürlich spielt die Ernährung beim Abnehmen eine zentrale Rolle. Kein Training der Welt kann eine ungesunde Ernährungsweise ausgleichen. Wenn du zusätzlich zu deinem Hula-Hoop-Training auf eine ausgewogene Ernährung achtest, kannst du großartige Ergebnisse erzielen. Denk an frische, unverarbeitete Lebensmittel, ausreichend Proteine, gesunde Fette und komplexe Kohlenhydrate – sie geben dir die Energie, die du brauchst, und unterstützen dein Wohlbefinden.

Der Mix macht's

Die Kombination aus Bewegung und gesunder Ernährung ist der Schlüssel. Hula Hoop kann dir dabei helfen, dich mehr zu bewegen und Spaß an der Fitness zu haben, ohne dass es sich wie ein „Muss“ anfühlt. Wenn du dann noch kleine Veränderungen in deiner Ernährung integrierst – wie zum Beispiel mehr Wasser trinken, weniger Zucker oder kleinere Portionen –, bist du schon auf dem richtigen Weg.

Realistische Ziele setzen

Es ist wichtig, dass du dir realistische und nachhaltige Ziele setzt. Abnehmen ist ein Prozess, und jeder Körper reagiert anders. Vielleicht wirst du die ersten Ergebnisse schon nach ein paar Wochen sehen, vielleicht dauert es etwas länger.





Fact

Je nach Intensität und Körpergewicht verbrennst du beim Hula Hoop im Schnitt etwa 200–500 Kalorien pro Stunde. Das bedeutet, dass du in nur 15–20 Minuten schon eine beachtliche Anzahl an Kalorien verbrennen kannst – ideal für eine schnelle Fettverbrennung.

Da liegt also auch mal ein Stückchen Schokolade drin. Findest du nicht?

Hoopivationstipps

Es gibt Tage, an denen die Motivation nicht so recht kommen will – das ist völlig normal, besonders als Mama, wenn der Alltag hektisch ist und du viele Aufgaben zu erledigen hast. Aber mit ein paar einfachen Tricks kannst du auch an diesen Tagen motiviert bleiben.

Setze dir kleine Ziele

„Heute schaffe ich 10 Minuten Hula Hoop“ oder „Ich mache 3 Trainingseinheiten diese Woche.“ Kleine Erfolge bringen Motivation und zeigen dir, wie du Schritt für Schritt vorankommst.

Mach es zur Gewohnheit

Wenn du dir jeden Tag zur gleichen Zeit 10–20 Minuten Zeit für Hula Hoop nimmst, wird es irgendwann zur Routine. Du wirst merken, dass es dir Spaß macht und du dich danach fitter fühlst.

Erinnere dich an deine Fortschritte

Halte fest, wie weit du schon gekommen bist – Ein Erfolgstagebuch, in dem du deine Erfolge und Fortschritte dokumentierst, kann unglaublich motivierend sein. Mach Vorher-/Nachherfotos

Mach es Spassig!

Hula Hoop kann Spaß machen – du kannst dir eine Playlist mit deinen Lieblingssongs erstellen und während des Trainings einfach mitsingen oder tanzen.

Gönn dir eine Belohnung

Wenn du ein kleines Ziel erreicht hast, gönn dir eine Belohnung, die dich motiviert. Das kann ein entspannendes Bad oder eine kleine Auszeit sein. Belohnungen machen das Dranbleiben angenehmer.

Kapitel 6

Häufige Herausforderungen und wie du sie meisterst

Blaue Flecken

Blaue Flecken vermeiden: Was sie bedeuten und wie man sie reduziert

Blutergüsse (oder blaue Flecken) gehören zu den häufigsten Problemen beim Hula Hoop, besonders zu Beginn. Wenn der Reifen zu fest gegen deinen Körper prallt oder du den Dreh noch nicht ganz raus hast, kann das dazu führen, dass du kleine blaue Flecken an deinen Hüften oder Bauch bekommst. Aber keine Sorge – das ist normal und gehört zu den ersten Trainingseinheiten dazu.

Warum treten blaue Flecken auf?

Die Flecken entstehen durch den Druck des Reifens auf deine Haut und die Blutgerinnung unter der Hautoberfläche. Wenn du noch nicht die richtige Technik perfektioniert hast oder der Reifen zu fest schwingt, kann er härter auf den Körper treffen.

Tipps zur Vermeidung

- Verwende einen weichen Reifen: Achte darauf, dass du einen Hula Hoop aus Kunststoff oder mit Schaumstoffüberzug verwendest, der den Aufprall auf deinen Körper etwas dämpft.
- Achte auf die Technik: Achte darauf, dass du den Reifen mit einer sanften Hüftbewegung in Schwung versetzt und nicht zu stark dagegen drückst. Der Schwung sollte aus den Hüften kommen, nicht durch übermäßigen Druck auf den Reifen.
- Trage bequeme Kleidung: Manchmal hilft es, engere Kleidung zu tragen, die den Kontakt zwischen Haut und Reifen minimiert.
- Wenn es doch passiert: Sollte es trotzdem zu blauen Flecken kommen, kannst du diese mit kalten Umschlägen behandeln, um die Heilung zu beschleunigen. Und mach eine Trainingspause, bis die Flecken verschwunden sind. Ich weiss, das kann am Anfang echt frustrierend sein, aber es lohnt sich.

Häufige Herausforderungen und wie du sie meisterst

Schmerzen

Hula Hoop ist eine großartige Übung für den Körper, aber manchmal können Schmerzen oder Verspannungen auftreten – besonders im Rücken, wenn du den Dreh noch nicht perfekt raus hast oder die falsche Haltung einnimmst. Es ist wichtig, gut auf deinen Körper zu hören und richtig damit umzugehen.

Wann solltest du pausieren?

- **Leichte Schmerzen:** Wenn du leichte Schmerzen spürst, versuche, deinen Bewegungsbereich anzupassen und achte auf eine gerade Haltung. Meistens verschwinden kleine Beschwerden nach ein paar Tagen, wenn du deine Technik verbesserst.
- **Starke Rückenschmerzen:** Solltest du starke Schmerzen verspüren, vor allem im unteren Rückenbereich, höre auf deinen Körper und mache eine Pause. Möglicherweise hast du überlastet oder die falsche Technik angewendet. Es ist besser, den Reifen erstmal beiseite zu legen und deinem Körper etwas Ruhe zu gönnen.
- **Langfristige Beschwerden:** Wenn du nach ein paar Tagen noch immer Rückenschmerzen hast oder diese sich verschlimmern, solltest du einen Arzt oder Physiotherapeuten aufsuchen, um eine professionelle Meinung einzuholen.

Tipps zur Vorbeugung von Rückenschmerzen

- **Achte auf deine Körperhaltung:** Dein Rücken sollte immer gerade sein, wenn du den Reifen schwingst. Vermeide es, dich zu sehr nach vorne oder hinten zu beugen.
- **Aufwärmen und Dehnen:** Stelle sicher, dass du vor dem Training ein kurzes Aufwärmen machst und nach dem Training einige Dehnübungen für deinen Rücken und deine Hüften machst.
- **Kombiniere mit Rückenübungen:** Ergänze dein Hula Hoop-Training mit gezielten Übungen, die deinen Rücken stärken, wie zum Beispiel „Cat-Cow“-Dehnungen oder leichte Pilates-Übungen.

Netflix and Hoop

Die besten Serien für dein Training

Kind im Bett, Küche aufgeräumt – Zeit für die Couch, oder? Halt, warte mal! Eine Folge deiner Lieblingsserie könntest du doch auch mal hullernd verbringen. Multitasking-Level: Pro! Serien schauen und dabei Kalorien verbrennen? Klingt nach 'nem Deal, oder? Los geht's, Reifen schnappen und ab vor den Bildschirm! Du wirst sehen, die Zeit verdreht sich im Nu! :-)

Serien (ca. 20 Minuten pro Folge)

1. How I Met Your Mother – Perfekt für ein lockeres, humorvolles Workout.
2. The Big Bang Theory – Nerdiger Humor, der dich motiviert durchzuhalten.
3. Die Nanny – Humorvolle Dialoge, ideal zum abschalten und grinsen
4. Friends – Der Klassiker für entspannte Trainingseinheiten.
5. Parks and Recreation – Leichte Comedy mit großem Unterhaltungsfaktor.
6. New Girl – Chaotisch, lustig und perfekt für ein schnelles Workout.
7. Community – Schräge Geschichten, die dich zum Lachen bringen.
8. Scrubs – Kurze Episoden, die Herz und Humor verbinden.
9. Brooklyn Nine-Nine – Lustige Polizeicomedy für lockeres Training.
10. Ted Lasso – Motivierend und herzerwärmend für leichte Einheiten.

Serien (ca. 40 Minuten pro Folge)

1. Gilmore Girls – Schnelle Dialoge und charmante Geschichten, Friendfeeling
2. Firefly Lane – Emotionale Geschichte über Freundschaft, perfekt für moderate Workouts.
3. Squid Game – Spannung pur (Achtung: nichts für Sensible).
4. Grey's Anatomy – Dramatisch und ideal für längere Cardio-Einheiten.
5. Stranger Things – Spannend und nostalgisch, treibt dich zu Höchstleistungen an.
6. Breaking Bad – Fesselnde Handlung, ideal für intensive Workouts.
7. The Crown – Hochwertige Erzählung für konzentriertes Training.
8. Outlander – Historisches Drama, das dich während deines Trainings fesselt.
9. Game of Thrones – Für ausdauernde Trainingseinheiten (Achtung: teils brutal).
10. Bridgerton – Staffel zwei, Folge 6, du weißt was ich meine

Hast du ein Serientipp? Schreibe mir eine Nachricht! :-)

Kapitel 7

Häufig gestellte Fragen

Wie lange dauert es, bis ich Ergebnisse sehe?

Eine sehr häufige Frage! Die Antwort darauf hängt von verschiedenen Faktoren ab, wie zum Beispiel deinem Ausgangsniveau, deinem Trainingseinsatz und deinem Ernährungsplan. Doch generell lässt sich sagen: Wenn du regelmäßig trainierst – sagen wir 3 bis 4 Mal pro Woche – kannst du nach etwa 2 bis 4 Wochen erste Fortschritte sehen.

Was wirst du merken?

- **Verbesserte Koordination und Technik:** Du wirst schneller den Dreh raus haben und die Bewegungen fließender durchführen können.
- **Straffere Bauchmuskeln:** Das regelmäßige Training sorgt für eine Stärkung der Bauch- und Hüftmuskulatur.
- **Erhöhte Ausdauer:** Du wirst merken, dass du längere Sessions durchhältst und weniger schnell aus der Puste kommst.

Langfristige Ergebnisse: Wenn du konsequent dran bleibst, wirst du nach etwa 6 bis 8 Wochen deutliche Veränderungen sehen, vor allem bei deiner Fitness und Körperhaltung. Doch wie bei jedem Fitnessziel gilt auch hier: Der Weg ist das Ziel! Der Spaß und die Freude am Training sind ebenso wertvoll wie das Endergebnis.

Kann ich während der Schwangerschaft Hula Hoop machen?

Diese Frage ist besonders wichtig für alle Mamas oder werdende Mamas unter uns. In der Schwangerschaft ist es immer ratsam, sich mit einem Arzt oder einer Ärztin abzusprechen, bevor du ein neues Trainingsprogramm beginnst.

Grundsätzlich gilt:

- **Im frühen Stadium der Schwangerschaft:** Wenn du bereits regelmäßig Hula Hoop gemacht hast und keine Komplikationen aufgetreten sind, spricht in der Regel nichts dagegen, weiterzumachen – solange du dich wohlfühlst und nur ganz leichte Hoops verwendest.
- **Ab dem zweiten Trimester:** Hier könnte es sinnvoll sein, vorsichtig zu sein, da sich der Bauch verändert und die Balance beeinträchtigt werden kann. Es ist wichtig, keine Übungen zu machen, die deinen Bauch stark belasten oder zu Stürzen führen können.

Achte darauf, dass du nicht zu intensiv trainierst und viel Wasser trinkst. Und falls du den Hoop vermisst, mach lieber Off-Body Übungen und genieße mal eine Stunde Schwangerschaftsyoga.

Häufig gestellte Fragen

Ist Hula Hoop für Jeden geeignet?

Die Antwort ist ganz klar: Ja, Hula Hoop ist für fast jeden geeignet! Es ist eine sanfte und dennoch effektive Übung, die du individuell an deine Bedürfnisse und dein Fitnesslevel anpassen kannst.

Vorteile von Hula Hoop:

- **Gelenkschonend:** Im Vergleich zu intensiveren Fitnessarten wie Laufen oder HIIT ist Hula Hoop deutlich sanfter zu den Gelenken, da es den Körper in einer fließenden Bewegung trainiert.
- **Vielfältige Anpassungsmöglichkeiten:** Egal, ob du Anfängerin oder schon fit bist – du kannst das Training in deinem eigenen Tempo gestalten. Die Intensität lässt sich durch die Geschwindigkeit der Bewegungen oder die Trainingsdauer regulieren.
- **Für jede Altersgruppe:** Hula Hoop eignet sich nicht nur für junge Frauen, sondern auch für ältere Damen. Solange du dich körperlich in der Lage fühlst, den Reifen zu schwingen, kannst du in jedem Alter von den Vorteilen profitieren.

Herausforderungen: Falls du Rückenprobleme oder eine Verletzung hast, solltest du es mit deinem Arzt abklären, bevor du mit dem Training beginnst. Manchmal kann die Drehbewegung anfangs unbequem sein, aber meistens ist das eine Frage der Technik. Mit etwas Übung wirst du diese Hürden überwinden.

Hula Hoop ist eine großartige Möglichkeit, um nicht nur den Körper zu stärken, sondern auch Stress abzubauen und Spaß zu haben. Also, egal, wo du gerade stehst – fang einfach an und erlebe, wie sich dein Körper verändert!

Hula Hoop ist für viele eine wunderbare Möglichkeit, sich fit zu halten, Spaß zu haben und ihre Fitnessziele zu erreichen. Die Fragen, die hier beantwortet wurden, sind nur ein kleiner Teil dessen, was es rund um das Thema Hula Hoop zu wissen gibt. Denk daran: Jeder Fortschritt zählt, und es gibt kein richtig oder falsch, wenn es darum geht, wie du Hula Hoop in deinen Alltag integrierst.

Also, falls deine Frage nicht dabei war, zögere nicht, sie zu stellen.

Ich bin da, ausser, ich bin am Hullern.



Jede Drehung ist mehr
als keine.

Stimmt?

28 Tage Hula Hoop Challenge

TAG	WOCHE 1	WOCHE 2	WOCHE 3	WOCHE 4
1	Nimm dir 5 Minuten Zeit, um deinen ersten Schwung zu üben.	Kind in der Badewanne? Nutze die Gelegenheit und übe daneben deinen Hüftschwung.	Ziel für heute: Halte den Reifen 4 Minuten am Stück oben. Go, go, go!	Teste dich heute: Schaffst du 10 Minuten ohne Pause? Gib dein Bestes!
2	Stell den Hoop ins Wohnzimmer, damit er dich immer sieht und sich nicht alleine fühlt.	Übe 6 Minuten beim Schauen deiner Lieblingsserie. lachen und Hullern. Was will man mehr?	Schnapp dir den Reifen und übe 8 Minuten. Vielleicht kannst du ja dazu ein Buch lesen? Probiere es aus.	Herausforderung: Mach eine Hoop-Challenge mit Familie oder Freunden.
3	Übe heute 5 Minuten mit deinem Lieblingssong – Musik macht alles leichter!	Versuche heute, den Reifen auf die andere Seite kreisen zu lassen. Es fühlt sich komisch an, ist aber super für die Balance.	Dreh dich mal mit dem Hoop im Kreis. Macht Spass, glaube mir.	Kind macht Hausaufgaben? Perfekte Gelegenheit, nebenbei 10 Minuten zu hullern.
4	Mach einen Rest Day und gönn dir eine Pause.	Stretching Day. Suche dir ein YouTube Workout und stretche dich mal so richtig durch. Empfehlung: Blogilates	Versuche den Reifen abwechselnd links- und rechtsherum zu drehen. Balance is key!	Pause. Dein Körper sagt Danke für die tolle Arbeit der letzten Tage!
5	Heute kommt vielleicht eine neue Folge deiner Lieblingsserie? Perfekt, 5 Minuten dazu hullern.	Rest Day: Pause machen und entspannen – du machst großartige Fortschritte!	Tanz dich fit! Kombiniere Hula Hoop mit leichten Tanzbewegungen. Spaß garantiert!	Hast du dich heute schon im Kreis gedreht? Ich meine es nicht metaphorisch. Hoopedihoop!
6	Teste dich: Schaffst du schon 2 Minuten am Stück, ohne dass er runterfällt? Yay!	Versuch heute, 3 Minuten ohne Unterbrechung zu hullern. Ich glaub an dich.	Mach mal Halblang und gönn dir eine Pause. Kaffee? Tee? Ein Stück Schokoladeee?	12 Minuten mein Hoopie. Fällt der Reifen noch oder klebt er schon sattelfest an deiner Taille?
7	Blaue Flecken entdeckt? Zeit für einen Pause-Tag, dein Körper dankt es dir!	Wohoooo!!! Schon zwei Wochen geschafft. Belohne dich mit einem Bad oder triff dich mit Freunden	Zeit für eine Speed-Challenge: Wie schnell kannst du den Reifen starten und stoppen?	Herzlichen Glückwunsch! Du hast es geschafft – du kannst echt stolz auf dich sein.

Hula Hoop Wochenplaner

Plane dir ein, wann du deine paar Minuten mit deinem Hula Hoop in deinen Alltag integrieren kannst.

MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG

SONNTAG

Let's Go

Egal, wie der Weg aussieht – glaube an dich selbst und an deine Fähigkeiten. Du bist fähig, deine Ziele zu erreichen, auch wenn es mal nicht ganz so schnell geht. Jeder Fortschritt, jeder Moment, den du mit Hula Hoop verbringst, bringt dich näher zu deinem Ziel.

Du bist stark, du bist motiviert, und du hast alles, was du brauchst, um erfolgreich zu sein. Vertraue dir selbst und sei stolz auf das, was du bereits erreicht hast – und das, was noch kommen wird!

Nimm dir Zeit für dich selbst und die Dinge, die dir Freude bereiten. Du hast die Macht, deine Fitness und dein Wohlbefinden zu verändern.

Ich bin so stolz auf dich – jetzt geht es los! Du bist bereit, durchzustarten!



*Das ist dein Moment,
deine Reise beginnt jetzt.
Viel Erfolg und vor allem
viel Spaß dabei!*

Kontakt:

Melde dich gerne per Instagram über DM bei mir, falls du Fragen hast.

instagram: evelyne_hoop

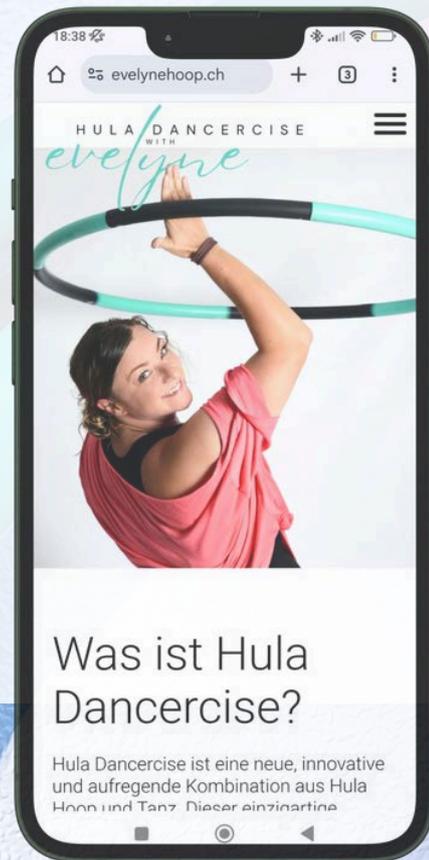
mail@evelynehoop.ch

www.evelynehoop.ch

Meine Kurse und weitere Infos:
www.evelynehoop.ch

Meine Ausbildung und Hoops
www.huladancercise.com

Mit meinem Rabattcode **EVELYNE**
erhältst du 10 % im Hula Dancercise
Shop.



AGBs

Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB) für das E-Book „Hula Hoop @Home“

1. Geltungsbereich

Diese AGB gelten für den Kauf und die Nutzung des digitalen Produkts „Hula Hoop @Home“ (im Folgenden: „E-Book“) von Evelyne Bucher, mit Sitz in der Schweiz.

2. Vertragsgegenstand

Mit dem Kauf des E-Books erhält der Käufer eine einfache, nicht übertragbare Lizenz zur privaten Nutzung des E-Books. Der Käufer erwirbt kein Eigentum an den Inhalten.

3. Urheberrecht

Das E-Book sowie sämtliche Inhalte (Texte, Bilder, Grafiken) sind urheberrechtlich geschützt. Jede Vervielfältigung, Verbreitung, Weitergabe oder Veröffentlichung, egal ob kostenlos oder kostenpflichtig, ist ohne die ausdrückliche schriftliche Genehmigung von Evelyne Bucher verboten.

4. Nutzungsrechte

Der Käufer darf das E-Book ausschließlich für den persönlichen Gebrauch nutzen. Es ist nicht gestattet, das E-Book zu kommerziellen Zwecken oder zur Weitergabe an Dritte zu verwenden.

5. Widerrufsrecht

Da es sich um ein digitales Produkt handelt, das nach dem Kauf unmittelbar zur Verfügung gestellt wird, besteht kein Widerrufsrecht. Der Käufer erklärt sich mit dem Kauf ausdrücklich damit einverstanden.

6. Haftungsausschluss

Die Inhalte des E-Books wurden mit größter Sorgfalt erstellt. Sie dienen lediglich der Information und ersetzen keine professionelle Beratung. [Dein Name/Firma] übernimmt keine Haftung für direkte oder indirekte Schäden, die durch die Nutzung der Inhalte entstehen können.

7. Datenschutz

Die im Rahmen des Kaufprozesses erhobenen personenbezogenen Daten werden ausschließlich zur Abwicklung des Kaufs verwendet. Sie werden nicht an Dritte weitergegeben. Die Datenverarbeitung erfolgt gemäß den gesetzlichen Datenschutzbestimmungen der Schweiz.

8. Zahlungsbedingungen

Die Zahlung erfolgt über die im Bestellprozess angegebenen Zahlungsmethoden. Der Käufer erhält das E-Book nach erfolgreicher Zahlung in digitaler Form (Download).

9. Lieferung

Das E-Book wird digital geliefert. Nach der Bezahlung erhält der Käufer einen Download-Link per E-Mail.

10. Rechtswahl und Gerichtsstand

Für sämtliche Streitigkeiten aus oder im Zusammenhang mit diesen AGB gilt schweizerisches Recht. Der Gerichtsstand ist Bern BE.

11. Verstoß gegen die AGB

Bei Verstößen gegen diese AGB, insbesondere bei unbefugter Weitergabe, Vervielfältigung oder Veröffentlichung des E-Books, behält sich Evelyne Bucher das Recht vor, rechtliche Schritte einzuleiten.