

# „Hullern“ für die Ganzkörperfitness

Seit einiger Zeit ist der Hula-Hoop als Fitnessgerät wieder zurück in den Wohnzimmern, Gärten und Studios. Corona und Influencer verhalfen dem bunten Reifen wieder zu mehr Beliebtheit. Auch bei den Großerlacher Landfrauen gibt es seit Kurzem einen Fitnesskurs mit dem Hula-Hoop, der bisher sehr beliebt ist.

VON KRISTIN DOBERER

**GROßERLACH.** „Spannung, Spannung, Spannung“, ruft die Übungsleiterin Jessica Rokos immer wieder durch die Sporthalle in Großerlach, in der die Teilnehmer des Hula-Hoop-Fitnesskurses ihre Hüften schwingen. Denn nur mit angespanntem Bauch und dem richtigen Dreh bleibt der bunte Reifen oben, während die Teilnehmer gleichzeitig mal die Arme nach oben nehmen, die Hände zusammendrücken oder auch kleine Schritte nach vorne und hinten machen. Nur mit Koordination, der richtigen Atemtechnik und Konzentration schwingt der Reifen dabei auch weiter um die Taille. Der Hula-Hoop, den viele noch aus ihrer Kindheit kennen, ist zurück. Als Fitnessgerät erfreut er sich seit einiger Zeit immer größerer Beliebtheit. Doch mit dem entspannten Hüftkreisen aus Kindheitstagen hat Hoop-Fitness oder Hoop-Dance nicht mehr allzu viel gemeinsam. Ohne Pause wechseln die Teilnehmer der Fitnessgruppe zwischen dem Hullern und verschiedenen Fitness- und Kraftübungen hin und her. Sie schwingen nicht nur die Hüften, sondern trainieren mit dem Reifen in der Hand als Zusatzgewicht auch die Rücken-, Bauch- und Beinmuskulatur.

## Corona und Social Media brachten den bunten Reifen als Trendsport zurück

Jessica Rokos ist Fitnesstrainerin, ihre Ausbildung zur Trainerin wurde von den Landfrauen gefördert, nun bietet sie verschiedene Fitnesskurse in Großerlach an. Auch hat sie eine sechswöchige Ausbildung rund um das Thema Hula-Hoop gemacht. Erstmals kam der Trend mit dem Gerät in den 1950er-Jahren in Amerika auf. „Hula“ steht dabei für einen hawaiianischen Tanz, „Hoop“ ist das englische Wort für Reifen. Dass Hula-Hoop nun wieder solch eine Trendsportart ist, liegt wohl zu einem großen Teil an der Pandemie. Während Kurse



Konzentration und Koordination sind bei Hula-Hoop-Fitness gefragt, damit der Reifen auch bei verschiedenen Übungen immer weiter schwingt. Der Spaß und gute Musik dürfen natürlich auch nicht fehlen.

Foto: A. Becher

im Fitnessstudio oder bei Sportvereinen lange Zeit nicht stattfinden konnten, war der Hula-Hoop eine gute Trainingsmöglichkeit für das Wohnzimmer, den Park oder den Garten. Er ist ein vergleichsweise billiges und unkompliziertes Trainingsgerät. „Und viele Youtuber haben das sehr angekurbelt“, weiß Rokos um den Einfluss von Social Media. „Er bietet sich aber auch einfach gut an, man kann sehr viele verschiedene Körperregionen trainieren.“ Denn wer den Reifen schwingt, richtet sich automatisch gut auf, oben bleibt er nur, wenn man die Bauchmuskeln anspannt. Ansonsten

könne man eigentlich nicht viel falsch machen, meint die Übungsleiterin. Baut man den Reifen in Work-outs ein, verbrennt man zusätzlich ordentlich Kalorien.

Ein Vorteil beim Hula-Hoop: Als Anfänger könne man schnell Erfolge verzeichnen, mitmachen könne eigentlich jeder. Etwa ein Drittel der Gruppe in Großerlach ist komplett neu eingestiegen. „Aber alle konnten den Reifen sehr schnell oben halten“, erzählt die Trainerin. „Und ich bin auch total begeistert von unserer Altersspanne“, sagt sie. „Von Schüler bis Rentner ist alles dabei.“ Und alle sind begeistert von dem

Sport. Schülerin Mia zum Beispiel hat schon alleine ein wenig „gehullert“, wollte in dem Kurs dann unbedingt mehr lernen. Ihre Mutter und ihr Bruder Nils haben sich dann auch mit angemeldet. Denn obwohl der Sport noch immer vor allem bei Frauen beliebt ist, kommen auch immer mehr junge Männer dazu. „Damit trainiert man ja auch die Bauchmuskeln“, weiß Nils' Mutter. Wichtig sei neben Training aber auch der Spaß in der Gruppe, meint Isabella Schulze. Die Seniorin wollte sich den Hula-Hoop-Kurs vor allem aus Nostalgie anschauen. Schon als Kind habe sie so einen Reifen

gehabt. „Mittlerweile gefällt mir aber die Bewegung und die Abwechslung“, sagt sie.

Der Hula-Hoop-Fitnesskurs ist nur einer von vielen, den die Landfrauen Großerlach anbieten. „Das Interesse an den Sportkursen ist meistens sehr groß, das ist eine gute Alternative zum Sportverein“, weiß Vorsitzende des Landfrauenvereins Simone Schif. Auch bei Hula-Hoop-Fitness haben sich gleich zehn Leute angemeldet, obwohl der Kurs ganz neu im Programm der Landfrauen ist. Bei gutem Wetter findet der Kurs auch mal draußen statt. Denn die Hallenbelegung in Großerlach sei manchmal schwierig, sagt Schif. Zunächst war der Kurs für zehn Wochen geplant, wenn das Interesse da ist, wird er aber vermutlich weiterlaufen. „Wenn es genug Plätze gibt, kann man da auch noch später einsteigen“, sagt Vorsitzende Simone Schif.

In Großerlach hat der einstündige Kurs bisher dreimal stattgefunden, alle Teilnehmer seien schnell reingekommen, nur manchmal knallt ein Reifen mal auf den Boden, zum Beispiel wenn er nicht auf der Taille, sondern auf der Hüfte schwingen soll. „Das Hullern ist dann doch nicht ganz so einfach, wie es bei denen auf Youtube immer aussieht“, sagt Rokos.

## Hula-Hoop-Fitness

**Kurszeiten** Übungsstunden finden seit dem 6. September statt, immer um 18.30 bis 19.30 Uhr. Treffpunkt ist vor der Sporthalle Großerlach. Der Kurs fand bei gutem Wetter zunächst im Freien statt, bei schlechtem Wetter in der Halle.

**Kursgebühren** 30 Euro für Mitglieder, 40 Euro für Nichtmitglieder. Es gelten die aktuellen Regelungen zur Eindämmung von Covid-19. Telefonische Anmeldungen für die Kurse nimmt Karin Wolf entgegen unter 07903/943488. Weitere Informationen gibt es unter [www.landfrauen-grosserlach.de](http://www.landfrauen-grosserlach.de).