



# Meine persönliche Reifenempfehlung für dich

---

Ein Freebie  
für alle Hooping Ladys



## Hi, ich bin *Anne* & Hula Hoop Trainerin

Ich heiße Anne, 1983 geborener, lebensfroher Fischkopf und lebe mit meiner kleinen Familie mittlerweile in Sachsen, bei Leipzig. Als selbstständige Mama mit zwei Kindern und einem Montagehai, habe ich im Lockdown 2021 mit HulaHoop angefangen - mühsam - sehr mühsam! Sportlich bin ich aber sehr ehrgeizig, bändige täglich meinen inneren Schweinehund und habe mich durch diese schweißtreibende und beschwerliche Anfängerzeit gehoopt, wenn man das so nennen konnte.

Mit viel Übung, Ausdauer und Muskelkater stellte sich der Erfolg bald ein und mir fiel es immer leichter. Von Mal zu Mal bemerkte ich, wie positiv sich Hula Hoop körperlich und vor allem mental auf mich auswirkt. Neben einer Abnahme von -15kg, bin ich mental absolut in Balance und kann meinen Alltag mit mehr Gelassenheit meistern. Aufgrund einer Anfragen, ob ich mal zeigen könne, wie man Hula Hoop lernt, entschied ich mich im Juni 2022 für die Hula Hoop Trainerausbildung bei HoopYourBody und bildete mich Anfang 2024 bei welovehooping mit einer weiteren Trainerinausbildung weiter.

# Wissenwertes für deinen Reifenkauf

---

Beim Kauf eines Hula Hoop Reifens sind vorab einige Faktoren zu beachten und persönlich zu entscheiden. Ich biete dir in diesem FreeBie eine Zusammenfassung von allem - die Entscheidung liegt am Ende bei dir!



## Mit welchen Hula Hoop Reifen arbeite ich!?

Auch als Profi sind meine Lieblingsreifen 600gr, 800g und 1,2 kg leicht. Ich verzichte auf Noppen/ Wellen und fokussiere mich auf Zusatzübungen beim HulaHoop. Noppen und Wellen haben einen Massageeffekt für die Haut und inneren Organe. Für Fortgeschrittene vielleicht okay, aber als Anfänger muss sich deine Haut und Organe erst an die neue Belastung gewöhnen. Ich persönlich, finde Massagereifen aller Art allgemein sehr unangenehm und plädiere für eine glatte Innenseite. Du bekommst aber für alle Reifenvarianten hier eine Empfehlung.

# FAQ - Hula Hoop Reifen

---

Steckreifen, Wellenreifen, Fitnessreifen, HoopDance-Reifen, das Angebot ist so bunt, wie die Hula Hoop Reifen selbst. Mit dem folgenden Q&A möchte ich dir einen Überblick geben, was wirklich sinnvoll ist.

## Wellenreifen

Wellenreifen haben unterschiedlich ausgeprägte Wellen oder Noppen, um den Massageeffekt für Haut und innere Organe zu erhöhen. Der Massageeffekt ist durch das Hula Hoop spielen, aber in ihrer optimalen Wirkung bereits gegeben. Noppen und Wellen erzeugen einen größeren Druck, was zu einer erhöhten Bildung von blauen Flecken und zu Schmerzen an der Wirbelsäule und Hüftknochen führen kann. Zudem ist diese Art des Fitnesshoops kaum für Chest-/ Shoulder-/ Booty- und Leg-Hooping geeignet. Mir daher zu unflexibel für mein Hula Hoop Spiel.

## Steckreifen

Steckreifen sind die bekanntesten Fitnesshoops und unterscheiden sich in ihrer Qualität am meisten. Steckreifen verlieren durch die Steckverbindung an Stabilität und der Schaumstoff verzieht sich über die Zeit. Hier sollte man wirklich absoluten Wert auf Qualität legen, denn ein instabiler Reifen sind wie stumpfe Ski, du wirst gar nicht, bis sehr mühsam an dein Ziel kommen. Vorteil: Du kannst einzelne Elemente teilweise nachkaufen und es ist nur ein kleiner Stauraum nötig.



# FAQ zum richtigen Hula Hoop

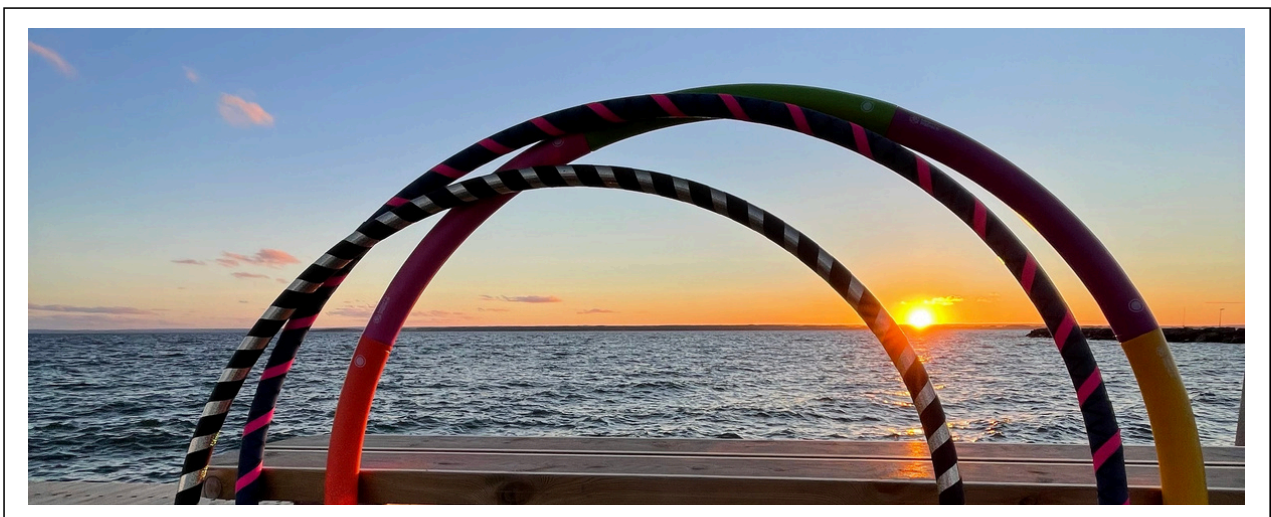
---

## glatte Fitnesshoop

Auf dem Markt gibt es viele Anbieter von Hula Hoops mit einer glatten Innenseite - meine absolute Anfängerempfehlung und ein echter Allrounder. Es massiert die Haut und inneren Organe sanft, du verminderst blaue Fleckenbildung und kannst mit diesem Reifen und dem richtigen Gewicht des Reifens alle Körperteile bespielen. Die meisten Reifen kommen im Ganzen, was einen gewissen Stauraum einfordert oder mit einer einzigen Steckverbindung. Diese Fitnessreifen sind super stabil und dadurch für Anfänger perfekt geeignet.

## Dancehoops

Die kleinen Dancehoops sind die Künstler unter den Hula Hoop Reifen. Mit ihnen trainiert man, hauptsächlich Off-body, ästhetische und spektakuläre Hooptricks. Es ist ein Tanz mit dem Hula Hoop. Hoopdancereifen können aber auch das Fitnessstraining mit dem Fitnesshoop bereichern und Abwechslung bieten.



# FAQ zum richtigen Hula Hoop

---

Das A und O beim Hoopen für Anfängerinnen ist die optimale Größe, also der Durchmesser des Reifens, das richtige Gewicht und natürlich eine gute Technik!

## Reifengewicht

Ich empfehle Hula Hoop Reifen für Anfängerinnen in einer Gewichtsklasse von 800gr bis maximal 1,4kg. Ich selbst biete in meinen Einsteigerkursen 800gr Reifen an, achte auf die richtige Größe und zeige Varianten der richtigen Technik. Bisher mit großem Erfolg!

Zu schwere Reifen können der Wirbelsäule nachhaltig schaden, verbessern kaum die Fitness und können innere Organe quetschen und eine never ending Story an blauen Flecken hervorrufen. Ein schwerer Reifen bietet zudem wenig Flexibilität im Hula Hoop Spiel.

## Reifengröße

Die **Reifengröße ist unabhängig von deiner Körpergröße und deinem Körpergewicht!** Vielmehr korreliert die Reifengröße mit deinem Bauchumfang. Hierzu miss deinen Bauchumfang auf Bauchnabelhöhe. Aus deinem Bauchumfang ergibt sich dein individueller Reifendurchmesser! Achte auch beim Kauf auf die Durchmesserangabe! Ein Standardreifen für Erwachsene sollte mindestens 100cm im Durchmesser sein.





---

## Die richtige Reifengröße

---

- Reifen mit  $\emptyset$  von 100cm: geeignet für Erwachsene mit einem Bauchumfang zwischen 85-105 cm
- Reifen mit  $\emptyset$  von 105cm sind für Personen mit "Hüftgold" und einem Bauchumfang zwischen 105- ca.115cm geeignet
- Reifen mit  $\emptyset$  von 110cm: geeignet für einen Bauchumfang von ca. 115-130cm
- Reifen mit  $\emptyset$  von 120cm: geeignet für einen Bauchumfang von ca. 130-145cm
- Reifen mit  $\emptyset$  von 130cm: geeignet für einen Bauchumfang von ca. 145-160cm

**WENN DU ZWISCHEN ZWEI GRÖSSEN LIEGST, EMPFEHLE ICH FÜR DEINEN HULAHOOP-START, DEN GRÖSSEREN DURCHMESSER. DENN BEIM HULAHOOP GILT - JE GRÖßER DESTO LEICHTER!**

# Meine Reifenempfehlungen

---

Die nachstehenden Empfehlungen basieren zum größten Teil auf meinen persönlichen Erfahrungen, Erfahrungen als Trainerin oder im Marginalen auf Empfehlungen von Trainerkolleginnen. Eine entsprechende Kennzeichnung findet ihr dazu. An dieser Stelle der Hinweis "unbezahlte Werbung". Es ist eine neutrale Empfehlung für Fitnessreifen aller Preisklassen mit Verlinkung. Die Reihenfolge ist kein Ranking, sondern zufällig gewählt.

**Es ist deine Entscheidung, denn es ist dein Reifen!**

## Hoop your Body

Seit 2022 arbeite ich in meinen Kursen und spiele privat, unter anderem, die Reifen von [www.hoopyourbody.com](http://www.hoopyourbody.com).

Ein reines Hula Hoop Unternehmen aus Wien, die Reifen sind echte Handarbeit und du kannst dir deinen eigenen Fitnessreifen in Größe und Farbe individuell zusammenstellen. Die Reifengrößen gehen hier bis 160cm Durchmesser! Für Anfänger ist der Maxximus mit 800-850gr ideal! Sie sind versandkostenfrei, aber eine kleine Investition mit um die 100€ (je nach Farbwahl & Größe). Für Kinder eignet sich der Minimus.





# Meine Reifenempfehlungen

---

## Hula The Hoop

Zukünftig finden auch die Reifen von [www.hulathehoop.de](http://www.hulathehoop.de) in meine 4 Wände und Kurse.

Bei Denise findest du handgefertigte Hula Hoops 100% made in Germany! Die Kölnerin ist in Ihrer Auswahl flexibel und bietet von Fitnesshoops um die 600gr bis zum Feuerhoop einiges an. Die Größen reichen von 90 cm bis 130 cm und auch farblich ist hier einiges möglich. Für Anfänger wäre der Fitnesshoop (choose your colour) empfehlenswert! Die Reifen sind nicht versandkostenfrei, aber mit knapp 60€ (je nach Farbwahl & Größe ) absolut erschwinglich.

## Mighty Peaks

Einer meiner ersten Hula Hoop Reifen 2021. Qualitativ sind auch die Reifen von dem Familienunternehmen [www.mighty-peaks.com](http://www.mighty-peaks.com) sehr gut. Ohne Wellen gibt es den 1,4 kg Reifen reduziert. Also auch eine tolle Möglichkeit zum Einsteigen. Allerdings eigentlich schon etwas zu schwer und es kann verstärkt zu blauen Flecken kommen. Zudem bietet Mighty Peaks lediglich Standardgrößen bis 100cm an, dafür aber zu einem unschlagbaren Preis von ca. 35 € zzgl. Versand.



# Weitere Reifenempfehlungen

---

Mit den nachstehenden Empfehlungen habe ich persönlich keine Erfahrungen. Sie basieren auf Eindrücke von Kolleginnen.

## Elli Hoop

Die social media Hula Hoop Markenbotschafterin schlecht hin - [www.elli-hoop.de](http://www.elli-hoop.de) Hier erwartet dich ein großes Spektrum an Wellenreifen in verschiedene Größen, Gewichten und Farben. Hier kann man Einzelelemente nach kaufen und seit kurzem gibt es den S-Reifen mit nur 850gr und einem Durchmesser von 101cm für aktuell ca. 55€ zzgl. Versand. Übergrößen findet man bei Elli allerdings nicht, maximal 104cm Reifendurchmesser.

## Hula Milla

Eine der wenigen Anbieter für Reifen mit Übergröße bis zu 110cm ist [www.hulla-milla.de](http://www.hulla-milla.de). Allerdings nur mir Wellen erhältlich und farblich vorproduziert. Auch hier können einzelne Segmente nachbestellt werden. Preislich im guten mittleren Sektor für ca. 55 € zzgl. Versand.

## Luck Hoop

[www.luckyhoops.de](http://www.luckyhoops.de) hat ein vielseitiges Angebot für alle Größen. DU kannst zwischen vorgefertigten Hula Hoops wählen oder dir deinen eigenen gestalten. Je nach Größe und Tape kosten die Reifen zwischen 50 - 60 € zzgl. Versand. Hier findest du auch onbody Kinderreifen und Dancehoops.

# Fazit

---



Ich hoffe, ich konnte dir einen ersten Einblick in die Welt der Einsteiger-Hoops geben. Vieles bringt die Erfahrung mit sich, doch am Ende habe ich immer wieder festgestellt: Qualität zahlt sich aus!

Es gibt sicher noch viele weitere Anbieter auf großen Onlineplattformen, auch die habe ich teilweise getestet!

Meine Erfahrungen als Trainerin, die Rückmeldungen von Kursteilnehmerinnen und Empfehlungsempfängern hat diese Auswahl hier bestätigt und auch meine Anmerkungen zum Reifenkauf!

Schau dir alles in Ruhe an, wenn du Fragen hast, dir unsicher bei der Größenauswahl bist oder mir ein Feedback nach deinem Kauf oder zum FreeBie geben möchtest, schreibe mir gern

Instagram @hulapahoop

Facebook @anne hulapahoop krautwald

Homepage [www.hulapahoop.com](http://www.hulapahoop.com)

E-Mail [hulapahoop@gmx.net](mailto:hulapahoop@gmx.net)

Hooptastische Grüße

A handwritten signature in pink ink that reads 'Anne Hulapahoop'.