



Meine persönliche Reifenempfehlung für dich

Ein Freebie für alle Hooping Ladys

Hi, ich bin Anne & Hula Hoop Trainerin



Ich heiße Anne, 1983 geborener, lebensfroher Fischkopp 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 -15 kg, bin ich mental absolut in Balance und kann meinen Alltag mit mehr Gelassenheit meistern. Aufgrund einiger 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, sowie 2025 mit einer 1:1 Intensivausbildung als Hula Hoop Trainerin bei Isa von @welovehooping weiter.

Wissenswertes 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 600 g, 800 g 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 seiner 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 ist wie stumpfe Ski: Du wirst gar nicht oder nur sehr mühsam an dein Ziel kommen. Vorteil: Du kannst einzelne Elemente teilweise nachkaufen und es ist nur ein kleiner Stauraum nötig.

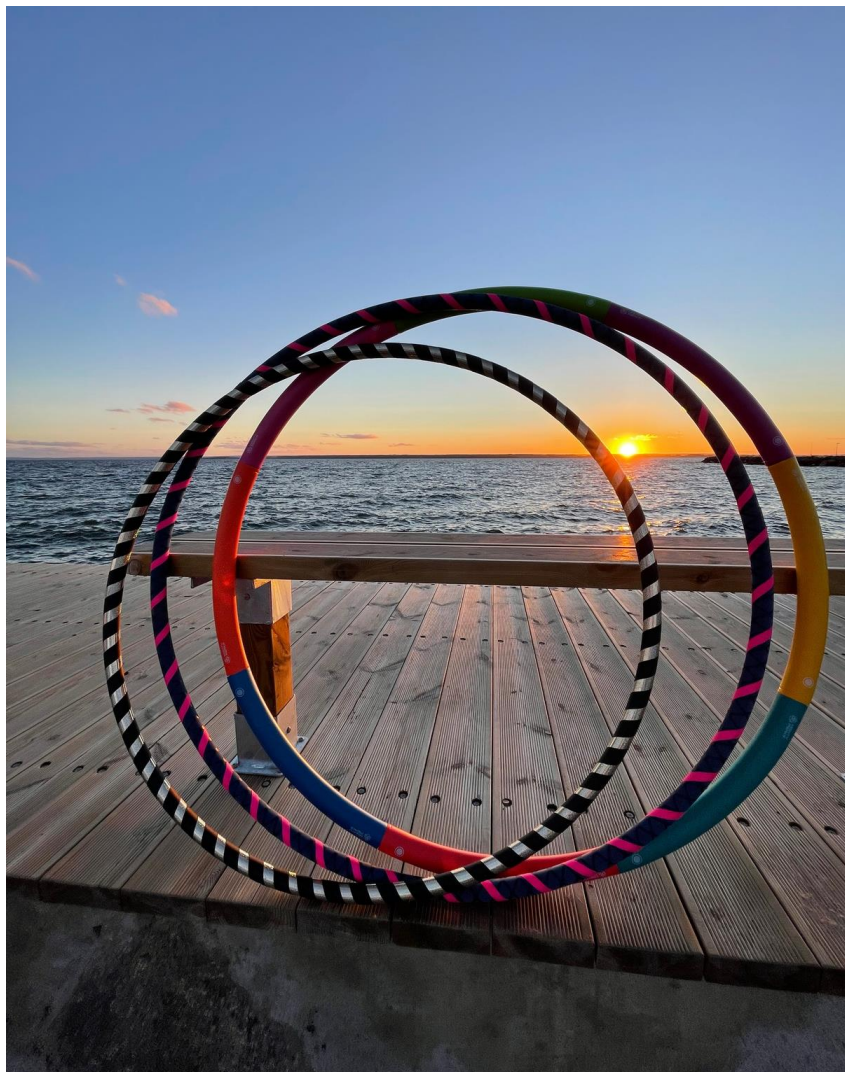


Glatte Fitnesshoops

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 Fitnesstraining 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 800 g bis maximal 1,4 kg. Ich selbst biete in meinen Einsteigerkursen 800-g-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 100 cm im Durchmesser sein.

Ebenso ist auf den Grip des Reifens zu achten. Kein rutschiges Material, wie Glitzertape etc. wählen.



Die richtige Reifengröße



- Reifen mit Ø 100 cm: geeignet für Erwachsene mit einem Bauchumfang zwischen 85–105 cm.
- Reifen mit Ø 105 cm: geeignet für Personen mit „Hüftgold“ und einem Bauchumfang zwischen 105–ca. 115 cm.
- Reifen mit Ø 110 cm: geeignet für einen Bauchumfang von ca. 115–130 cm.
- Reifen mit Ø 120 cm: geeignet für einen Bauchumfang von ca. 130–145 cm.
- Reifen mit Ø 130 cm: geeignet für einen Bauchumfang von ca. 145–160 cm.

WENN DU ZWISCHEN ZWEI GRÖSSEN LIEGST, EMPFEHLE ICH FÜR DEINEN HULA-HOOP-START DEN GRÖßEREN DURCHMESSER. DENN BEIM HULA HOOP 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!

Hula The Hoop

In meinen Kursen und privat nutze ich die Reifen von www.hulathehoop.de , ein Handmade-Unternehmen aus Köln.

Bei Denise findest du handgefertigte Hula Hoops, 100 % made in Germany! Die Kölnerin ist in ihrer Auswahl flexibel und bietet von Fitnesshoops um die 600 g 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 „Just Gaffer“ empfehlenswert. Die Reifen sind nicht versandkostenfrei, aber mit knapp 65€ - 75€ (je nach Farbwahl und Größe) absolut erschwinglich.



Meine Reifenempfehlungen

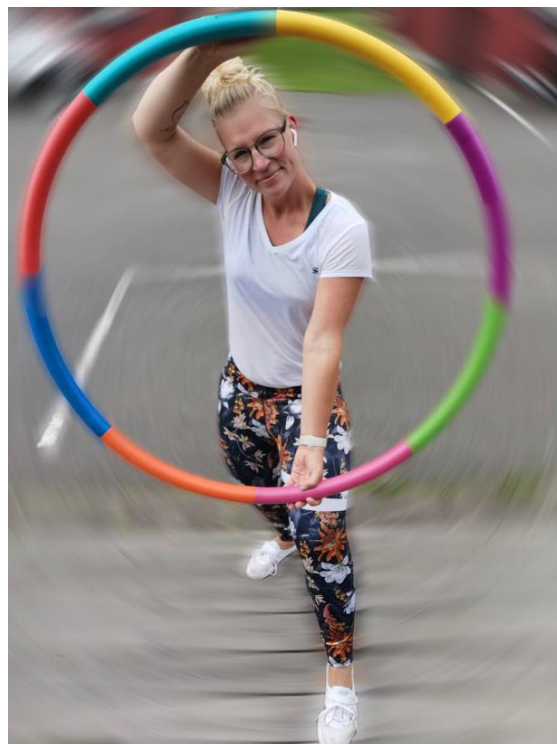
Hooptimal

Ein toller Hooptimal von www.hooptimal.de findet sich in meinen vier Wänden.

Bei Elke findest du handgefertigte Hula Hoops mit special Effekt! Die Reifen sind extra transportgeeignet und lassen sich „falten“. Mit einem 25mm Rohr gibt es den Hooptimal in 100cm Durchmesser und 800gr. Überzeugend ist vor allem die samtige Oberfläche. Der Hooptimal hat auch Verstärkung durch den HooptimaLittle mit 600gr und das Hooptimum (450gr), als Trainingszubehör für die Tiefenmuskulatur. Preis findest du auf der Homepage ab ca. 79€.

Mighty Peaks

Einer meiner ersten Hula-Hoop-Reifen 2021. Qualitativ sind auch die Reifen des Familienunternehmens www.mighty-peaks.com sehr gut. Ohne Wellen gibt es den 1,4-kg-Reifen reduziert. Also auch eine tolle Möglichkeit zum Einsteigen. Allerdings ist er eigentlich schon etwas zu schwer und es kann verstärkt zu blauen Flecken kommen. Zudem bietet Mighty Peaks lediglich Standardgrößen bis 100 cm 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 Eindrücken von Kolleginnen.

Elli Hoop

Die Social-Media-Hula-Hoop-Markenbotschafterin schlechthin – www.elli-hoop.de. Hier erwartet dich ein großes Spektrum an Wellenreifen in verschiedenen Größen, Gewichten und Farben. Hier kann man Einzelelemente nachkaufen und seit Kurzem gibt es den S-Reifen mit nur 850 g und einem Durchmesser von 101 cm für aktuell ca. 55 € zzgl. Versand. Übergrößen findet man bei Elli allerdings nicht, maximal 104 cm Reifendurchmesser.

Hula Milla

Eine der wenigen Anbieter für Reifen mit Übergröße bis zu 110 cm ist www.hulla-milla.de. Allerdings nur mit 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 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 On-body-Kinderreifen und Dancehoops.



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 zählt 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 haben diese Auswahl hier bestätigt und auch meine Anmerkungen zum Reifenkauf!

Schau dir alles in Ruhe an. Wenn du Fragen hast, dir bei der Größenauswahl unsicher 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

E-Mail: hulapahoop@gmx.net

Hooptastische Grüße

Anne HulaPahoop