

Inhalt

EINLEITUNG

Die Geschichte hinter HoopGirl	7
--------------------------------------	---

KAPITEL 1

Fitness macht Spaß – Bringen Sie Körper und Geist in Form	12
---	----

In Form kommen ◦ Der Einstieg: Stretching ◦ Lachübung ◦
Einfach atmen ◦ Bringen Sie Ihren Geist in Form ◦ Übung des
Tages »Ich schaffe das!«

KAPITEL 2

Die Welt dreht sich im Kreis – Hula-Hoop im Wandel der Zeit	26
---	----

Die Grundlagen ◦ Der Reifen – von der Antike bis heute ◦
Die Pumpe ◦ Auffangmethoden ◦ Fußarbeit ◦ Die Drehung ◦
Linderung bei Rückenschmerzen und Osteoporose

KAPITEL 3

Der Rumpf – Wie man seinen Bauch in Form bringt und die Körpermitte stärkt	44
--	----

Das innere Wesen ◦ *Hula-Hoop und Akupressur* ◦ Testen Sie Ihre Rumpfkraft! ◦ Spielen Sie mit den Winkeln ◦ Ganz schön schräg ◦ Wirbelwind ◦ Pokiller ◦ Puls ◦ Limbo ◦ Poknaller ◦ Fassrolle ◦ Von Grund auf überzeugt sein

KAPITEL 4

Ran an die Arme! Starker Bizeps, perfekter Trizeps und kräftige Handgelenke	66
---	----

Handgelenke, Ellenbogen und Schultern ◦ Alles im Griff ◦ Steigflug ◦ Lasso ◦ Sinkflug ◦ Zirkel ◦ Nektar ◦ Perle ◦ Krieger ◦ Wurf ◦ Katzenpfoten ◦ Geist und Bewegung

KAPITEL 5	
Schöne Beine – Ausfallschritte, Beinheben und Sprünge für eine tolle Form	92
Eine Frage der Anatomie ◦ Stark statt dünn ◦ Raffinierte Fußarbeit ◦ Übungen für die Beine ◦ Horizontaler Lufthauch ◦ Vertikaler Lufthauch ◦ Step ◦ Ausstieg ◦ Sprung ◦ Delfin ◦ Die Freiheit des Ausdrucks	
KAPITEL 6	
In den Flow kommen – Bewegungen zu einer Choreografie verbinden	112
Tanzen – nur wie? ◦ Übergang und Flow ◦ Den Flow zulassen ◦ Transzendentaler ◦ Flow ◦ Choreografie	
KAPITEL 7	
Gegensätze ziehen sich an – Mehr Abwechslung mit Kontrasten und Richtungswechseln	126
Wie man »beidseitig« wird ◦ Play ◦ Das Pumpenspiel ◦ Strumpfband, Po & Boing! ◦ Fliegender Wechsel ◦ Plop ◦ Übung des Tages »Rad des Lebens«	
KAPITEL 8	
Rundum glücklich – Spielerische Experimente	142
Spiel und Spaß ◦ Drehtür ◦ Juchhu! ◦ Funkeln ◦ Karussell ◦ Bingo ◦ Klimpern ◦ Schleuder ◦ Glitzern ◦ Waage ◦ Raus ins Leben! ◦ Der Auftritt als Ereignis	

KAPITEL 9	
Sinnlichkeit pur – Entfesseln Sie Ihre innere Sexgöttin	168
Wahre Sinnlichkeit ◦ Rutsche ◦ Scherentritt ◦ Galaxis ◦ Stante pede ◦	
Zauberei ◦ Lakshmi ◦ Fantasie ◦ <i>Hula-Hoop und sexuelle Schwingungen</i> ◦	
Der Energiefluss ◦ <i>Die Chakren: Energieräder in Bewegung</i>	
KAPITEL 10	
Der Gipfel des Könnens & mehr – Training und Choreografien	186
Eine Frage der Motivation ◦ Disco ◦ Portal ◦ Schlange ◦ Zunder ◦	
Hula-Hoop und die Leichtigkeit des Seins ◦ <i>Keine Ausreden!</i> ◦ HoopGirls	
Schlusswort ◦ Drei Choreografien für Fitness, Sex-Appeal und Spaß	
ANHANG	
Bezugsquellen	214
Hula-Hoop und Ernährung.....	215
Süße und pikante Smoothies	218
Verzeichnis der Bewegungen	220