

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 * *Hula-Hoop und sexuelle Schwingungen* *

Der Energiefluss * *Die Chakren: Energieräder in Bewegung*

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 * *Keine Ausreden!* * 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