

Reife Leistung mit Reifen

Hula-Hoop meets Tabata

VON SASCHA EYSSEN

Jügesheim – „Hula-Hoop meets Tabata“ heißt es seit diesem Sommer bei den Sportfreunden Rodgau. Die Trainingsstunde, die donnerstags ab 19 Uhr in der EVO-Sportfabrik stattfindet, umfasst Fitnessübungen mit und ohne Reifen und eignet sich auch für Anfänger.

Den Hula-Hoop-Reifen gibt es schon ewig. Die schon lange zuvor bekannte Geschicklichkeitsübung, einen leichten Reifen um die Hüfte kreisen zu lassen, wurde zu einem weltweit verbreiteten Modenspiel, als 1958 ein kalifornischer Spielzeughersteller in weniger als vier Monaten 25 Millionen Kunststoffreifen unter dem Namen Hula-Hoop auf dem amerikani-

schen Markt absetzte.

Noch im selben Jahr schwappte die Welle nach Deutschland über. Mittlerweile wird der Hula-Hoop-Reifen bei den Sportfreunden als der „Alleskönner unter den Workouts“ angepriesen. Mit dem Reifen lassen sich unter anderem Ausdauer und Muskulatur trainieren, das Bindegewebe stärken und der Stoffwechsel anregen. Tabata wiederum ist eine Form des Intervalltrainings und soll sich sehr gut eignen, um es mit dem Hula-Hoop-Training zu kombinieren.

Geleitet wird „Hula-Hoop meets Tabata“ bei den Sportfreunden von Bianca Romeis, die bereits seit neun Jahren im Verein als



Die Übungen mit den Reifen sind etwas für den ganzen Körper, insbesondere aber für den Rumpf.

FOTOS: EYSSEN



Bianca Romeis ist bei den Sportfreunden Übungsleiterin bei „Hula-Hoop meets Tabata“.

Übungsleiterin tätig ist. Sie bietet auch Kindertraining und Jumpingkurse für Jugendliche an. Die Idee zu ihrem neuesten Kurs kam ihr bereits während der Coronapandemie.

Da das Training im Verein nicht möglich war, erfuhr unter anderem der Hula-Hoop-Reifen für das Training zu Hause eine Renaissance. „Ich habe damit auch zu Hause trainiert“, berichtet Bianca Romeis. Dann wurde vom Deutschen Turnerbund eine Fortbildung zum Training mit dem Reifen angeboten. „Da habe ich mich gemeldet und gesagt, dass ich das gerne für unseren Verein anbieten möchte.“

Gesagt, getan: Das Training ist gut angelaufen. Bis zu 20 Teilnehmerinnen unterschiedlichen Alters ist die

Gruppe groß, die sich donnerstags trifft. Die Trainingsstunde umfasst Fitnessübungen mit und ohne Reifen und eignet sich auch für Anfänger, die schnell den Einstieg schaffen können. Rund um die Trainingsstunde gibt es positive Rückmeldungen. Eine Teilnehmerin sagt beispielsweise, dass sie nun auch Vereinsmitglied werden möchte. Zu Beginn kann man in die Angebote nämlich auch erst einmal ohne Mitgliedschaft hineinschnuppern, oder alternativ zur Mitgliedschaft eine 11er-Karte erwerben. „Es sind nicht nur Leute dabei, die bei uns auch sonst schon in anderen Kursen im Training sind“, freut sich Bianca Romeis, dass durch „Hula-Hoop meets Tabata“ auch neue Interessenten gewonnen werden. Zudem sei das Angebot anfängerfreundlich. Immer wieder kämen Teilnehmerinnen zu ihr, die das Gefühl hätten, nach einer Trainingsstunde Fortschritte von mehreren Wochen gemacht zu haben. „Das motiviert ungemein.“

Viele schaffen sich für zuhause eigene Reifen an. Männer sind beim Hula-Hoop selten. „Dabei ist das Training natürlich für Männer genauso sinnvoll wie für Frauen“, so Bianca Romeis. „Leider sei noch eine Hemmschwelle vorhanden. „Es ist ein Ganzkörpertraining, vor allem aber der Rumpf wird sehr gut gestärkt. Das ist vor allem für Leute, die tagsüber im Büro sitzen, super“, nennt Bianca Romeis einige der Vorzüge des Hula-Hoop meets Tabata-Angebotes.

DONNERSTAG, 28. SEPTEMBER 2023 Jahrgang 56 - Nr. 39

Rodgau Post

Mit amtlichen Bekanntmachungen und Bürgerblatt
der Stadt Rodgau