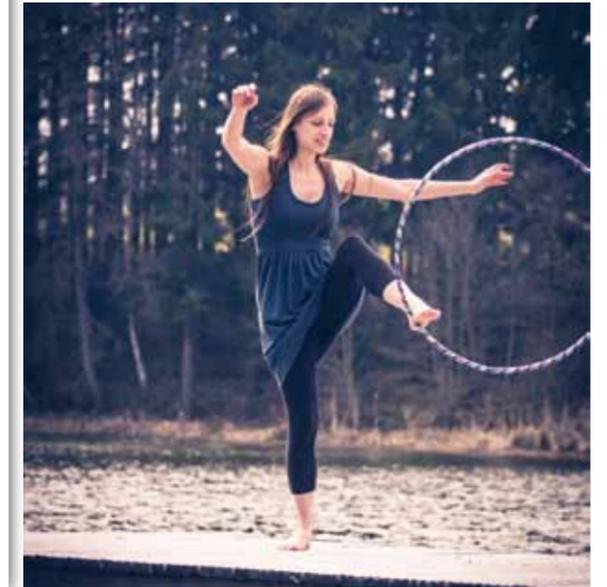


Mein Job als HOOPDANCE- TRAINERIN

Isabella Ebner aus Hörsching ist Oberösterreichs erste zertifizierte Hoopdance-Trainerin: In ihren Kursen bringt die 28-jährige Sportbegeisterte den Tanz mit dem Reifen bei.



In ihren Hula-Hoop-Kursen zeigt die Hörschingerin, was mit den Reifen alles möglich ist.



Die talentierte 28-Jährige hat vor drei Jahren Hoopdance für sich entdeckt.

ländern. Wem „normales“ Hoopen zu langweilig ist, lernt in den Kursen spezielle Tricks wie den „Escalator-Pop“ oder wie man seinen Körper mit mehreren Reifen gleichzeitig trainieren kann.

Intensives Herz-Kreislauf-Training

Wer mit Hoopdance beginnt, bei dem sind Muskelkater und sicherlich auch ein paar blaue Flecken vorprogrammiert. „Beim Tanz mit dem Reifen handelt es sich um ein intensives Herz-Kreislauf-Training, bei dem man die verschiedensten Muskeln beansprucht und Gleichgewicht, Koordinationsfähigkeit sowie Ausdauer stärkt.“ Und auch das Gehirn wird gefordert, zum Beispiel, wenn mehrere Reifen zum Einsatz kommen. „Bei den Reifen gibt es verschiedene Stärken, Größen und auch das Gewicht ist unterschiedlich.“ Mit den herkömmlichen Hula-Hoops für Kinder haben Isabella Ebners Reifen,



„Der Tanz mit dem Reifen ist ein intensives Herz-Kreislauf-Training“, ist Isabella Ebner überzeugt.

Was viele von uns das letzte Mal als Kind praktiziert haben, nämlich Hula-Hoop, steht bei Isabella Ebner auch als Erwachsene auf dem täglichen Plan. Die Hörschingerin praktiziert seit drei Jahren den Tanz mit dem Reifen und ist dabei Autodidaktin: „Ich habe mir die ganzen Moves selbst beigebracht. Dabei geholfen haben mir zahlreiche Tutorials auf Video-Plattformen wie YouTube“, erzählt die sympathische 28-Jährige, die erst kürzlich eine Ausbildung zur zertifizierten Hoopdance-Trainerin abgeschlossen hat. „Bei uns in

Österreich ist der Tanz mit dem Reifen noch nicht sonderlich bekannt, im Ausland hingegen wird die sportliche Komponente bereits wahrgenommen und vor allem geschätzt.“

Erfolgreich mit HoopFlow

Als Ebner im Sommer 2012 mit dem Reifen-Tanz begann, erkannte sie schnell, welch großes Potential in der neuen Sportart steckt. Im vergangenen Jahr erfüllte sich die 28-Jährige ihren Traum und machte sich mit dem Unternehmen HoopFlow selbständig: „Ich stecke viel

Zeit in mein Projekt und möchte es professionell aufziehen. Derzeit arbeite ich auch als Grafikdesignerin und studiere nebenbei an der Linzer Kunstuni. Mein Traum ist jedoch, irgendwann einmal vom Hula-Hoop-Gewerbe leben zu können“, lacht Ebner, die sich ein Leben ohne die bunten Reifen nicht mehr vorstellen kann. Der Erfolg gibt ihr recht: Ebners Hoopdance-Kurse, die für Anfänger bis Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet sind, kommen sehr gut an. So kommen die Teilnehmer nicht nur aus Oberösterreich, sondern auch aus anderen Bundes-

Fotos: Florian Pöpl / www.hoopflow.at

die von einer Freundin selbst gebaut werden, daher nur wenig gemeinsam.

Hoopdance kennt keine Grenzen

Auch für soziale Projekte macht sich die talentierte Oberösterreicherin stark: Demnächst bietet Isabella Ebner zusammen mit der Caritas und anderen Hooperinnen unter dem Namen „FlowFactory“ Hoopdance-Kurse in Flüchtlingsheimen an. „Ich bin der Meinung, dass Tanz keine Worte, Sprachen oder Kulturen kennt. Daher freue ich mich auf die Herausforde-

rung und möchte zeigen, was möglich ist, wenn man zusammen Sport betreibt.“

Dass Ebner liebt, was sie tut, merkt man sofort. Nicht zuletzt, weil ihre zahlreichen Kurzfilme, die man auf der Webseite ansehen kann, Lust machen auf mehr. Lust auf Tanz. Lust auf Sport. Lust – auf Hoopdance.

Neugierig geworden? Alle Infos und Kurstermine unter: www.hoopflow.at und www.facebook.com/hoopflow.at

Tina Ornezeder