

total. regional.
22 x in OÖ und Nö

MI, 25. Juli 2012 / KW 30
Redaktion: +43 (0)732 / 78 95-290
www.tips.at

RM 02A034595K | Auflage Linz 145.800 Stk. | Gesamt 800.300 Stk.

Full-HD LED-TV
81 cm
ab 277,-
Haier
LET32-D10
81cm, dyn. Kontrast
1.000.000:1, DVB-C, DVB-T,
3x HDMI, USB-Recording

Angebot gültig vom 25.07. bis 31.07. solange der Vorrat reicht.

SATURN

Happy Hooping
TRAUN/LINZ. Der Sommerreifen begeistert als neuer Fitnessrend.
>> Seite 10

Wächter der Zeit
LINZ/KASSEL. Linzer Kunstwerke als Mahnmal vor „Documenta“-Eingang >> Seite 12

Nachprüfung?
Intensivkurse im August
Auffrischkurse
Ebersberg • 0732 - 302117
Kleinmünchen-0732-306381
Leonding • 0732 - 87 83 83
Linz • 0732 - 600 784
Traun • 07229 - 71 3 71
Urfahr • 0732 - 73 60 72

Schülerhilfe!

Neues Album:
Simone gibt sich ganz „Pur“
Seite 63
Foto: Manfred Esser

Bilanz:
Rekordhalbjahr für Linzer Tourismus
Seite 2
Foto: Tourismusverband Linz

Ikone der abstrakten Malerei

Sean Scully kehrt zur Freude von Lentos-Direktorin Stella Rollig mit seinen großformatigen Gemälden nach zehn Jahren wieder für eine Ausstellung zurück nach Linz. >> Seite 60

Foto: maschekS

WIR BAUEN FÜR SIE EINE DOPPELHAUSANLAGE IN LINZ/BAUMGARTEN

ab € 775,25 monatlich mit € 19.800,- Eigenmittel inkl. Grund und Nebenkosten

Verschiedene Haustypen zur Auswahl

Infos unter www.my-home.co.at oder unter der Hotline 0800-246-022

my home Die Eigenheimbauer

Pilotprojekt „bikebox“

Sie wohnen in der Nähe der Haltestellen Wambacher Straße oder Landgutstraße und wollen Rad fahren mit öffentlichen Verkehrsmitteln kombinieren? Dann machen Sie mit bei unserem Pilotprojekt „bikebox“.

Infos und Teilnahmebedingungen auf www.linzag.at/bikebox

www.linzag.at | Immer bestens betreut.

LINZ AG LINIEN

HOOPING

Mit dem Sommer-Reifen den Winter-Röllchen den Kampf ansagen

LINZ/TRAUN. Man kennt ihn noch gut aus Kindheitstagen – der Hulahoop-Reifen. Er erlebt als Fitnessgerät gerade sein Revival und begeistert auch in Oberösterreich.

von TANJA DIETINGER

Der wiederentdeckte Trend schwappt gerade von Übersee nach Europa und hat nur mehr wenig mit dem Spielzeugreifen für Kinder zu tun. Die glitzernden Hooping-Reifen für Erwachsene sind größer, mit 600 Gramm um einiges schwerer und kommen ohne Noppen und Magnete aus. Ulrike Haindrich ist Physiotherapeutin und nützt diesen Trendsport nicht nur aus Freude an der Bewegung, sondern auch für die Gesundheit: „Ich sehe diesen Sport als Therapie im weitesten Sinne. Besonders mag ich den Einsatz verschiedener Musikrichtungen. Es macht einfach Spaß.“ Einfach nur aus Überzeugung hat sie deshalb einen regelmäßigen Treffpunkt am Oedter See ins Leben gerufen. Gemeinsam mit Gleichgesinnten wird im Freien zirka ein bis zwei Stunden lang zu Musik geturnt und getanzt.

Die Anfänge

Ulrike Haindrich wurde durchs Basteln auf den Sport aufmerk-



Hooping bringt Freude und Gesundheit.



Ulrike Haindrich trifft sich jeden zweiten Dienstag im Monat unter dem Motto „Hoop ma“ mit Sportbegeisterten am Oedter See. Fotos: Haindrich

sam. „Ich habe im Internet diese bunten Reifen gesehen und war sofort begeistert. Ich liebe bunte Dinge und wollte so einen Reifen“, erzählt Haindrich ihren Weg zum Hooping. Als sie es dann schließlich ausprobierte, hatte sie endlich einen Sport gefunden, der ihr gefällt und auch für jede Altersklasse geeignet ist. Weil jeder Sport in der Gruppe meist mehr Spaß macht, hat sie die vierzehntäglichen Trainingstermine ins Leben gerufen. „Wir treffen uns hier am See und jeder ist willkommen. Das einzige Problem, das wir haben ist, dass wir bei Regen leider keine Halle zum Ausweichen haben. Da wird oft auf die kommende Woche verschoben“, erklärt die Physiotherapeutin.

Gemeinsames Training

Bei den Treffen bringt Haindrich immer genügend Reifen mit. Diese können kostenlos ausgeliehen werden, das Training selbst kostet auch nichts. „Ich mache das wirklich aus Überzeugung und aus Liebe zum Sport. Ich betreue auch meine Homepage, wo alle Interessierten die aktuellen Termine vorfinden“, sagt Haindrich.

Wer jedoch seinen eigenen Reifen haben möchte, wird in den Sportgeschäften nur selten fündig. „Die Reifen gibt es derzeit nicht im österreichischen Handel, sie werden in dieser Größe nur in Handarbeit hergestellt“, rät sie. Und falls jemand nicht selbst zur Bastelschere greifen will, kann er auch einen Reifen bei Haindrich in Auftrag geben. Dieser ist mit 25 Euro durchaus erschwinglich und wird individuell gestaltet.

Was Hooping bewirkt

Bei diesem Workout werden Spiel, Tanz, Spaß und Sport gekonnt miteinander verbunden. Man kreist mit dem Reifen nicht nur um die Hüfte, sondern benützt fast alle Körperteile. Gesund ist es obendrein noch, es fördert die Vitalität und Lebenskraft, man erlernt neue Bewegungsmuster, fördert Beweglichkeit, Kondition und Fitness und festigt dabei Bauch, Rücken, Arm, Schulter und Hüftmuskulatur.

Gleichzeitig wirkt der Reifen wie eine Rundummassage und stimuliert somit sämtliche Meridiane, massiert die Bauchmuskeln und innere Organe.

Man empfindet Losgelöstheit und Wohlbefinden, baut Stress ab, unterstützt die Gewichtsabnahme und synchronisiert das Gehirn mit bilateraler Stimulation. „Wer gehen kann, kann hoopen. Allerdings fällt auf, dass um einiges weniger Männer als Frauen mitmachen. Sie sind aber genauso willkommen“, lädt Haindrich ein. In unseren Breitengraden ist der Trend noch nicht gar so verbreitet. „Anders als in den USA, wo neben Hooping auch Hoop Dance und sogar Hoopilates angeboten werden, gibt es hierzulande keine Fitnessstudios, die das Trainieren mit dem Reifen im Programm haben“, erläutert Haindrich. Hat man einmal ein paar Grundübungen im Blut, sind der Kreativität keine Grenzen gesetzt. „Wir machen auch viel Freestyle. Wenn jemandem danach ist, kann er auch mal eine Runde tanzen. Hooping gibt dir einfach das befreiende Gefühl von kindlicher Unbekümmertheit wieder“, lacht Haindrich. Zu Hause lässt sich dieser Sport genauso gut ausüben, egal ob allein, in der Gruppe, im Garten oder Wohnzimmer.

Nächste Termine

Das nächste Treffen findet am 31. Juli statt. Aktuelle Informationen zu Terminen, Workshops und Kursen kann man der Homepage entnehmen. Um telefonische Voranmeldung wird gebeten, damit die Teilnehmerzahl eingeschätzt werden kann und genügend Reifen für alle da sind. ■

i HOOP MA
 Ulrike Haindrich
 Telefon: 0680/2120368
www.haindrich.info/hulahoop