

Checkliste:

So strukturierst du als
Hula Hoop Trainerin
deine erfolgreiche
Kursstunde

Willkommen du Durchstarterin!

Willst du eine erfolgreiche Hula Hoop Trainerin werden? Morgens aufstehen und dich auf deinen Kurs, deine Teilnehmer*innen freuen, vielleicht die Stunden in deinem Hauptjob reduzieren oder aus der Elternzeit heraus starten?

Dann begleite ich dich gerne dabei.

Ich bin Isa und seit 17 Jahren dreht sich bei mir alles um Hula Hoops. Ich bin Gründerin von "we love hooping" erste Anlaufstelle,

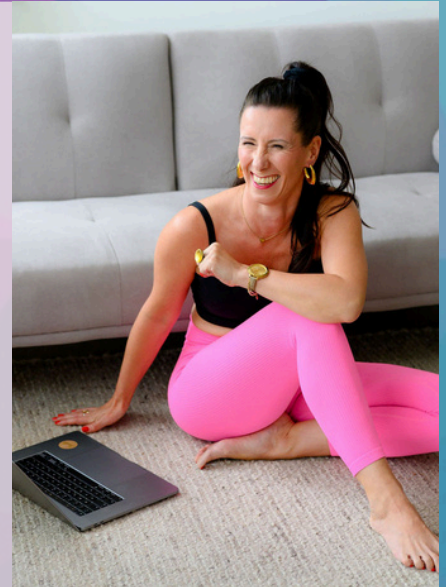
wenn du als Hula Hoop Trainerin:

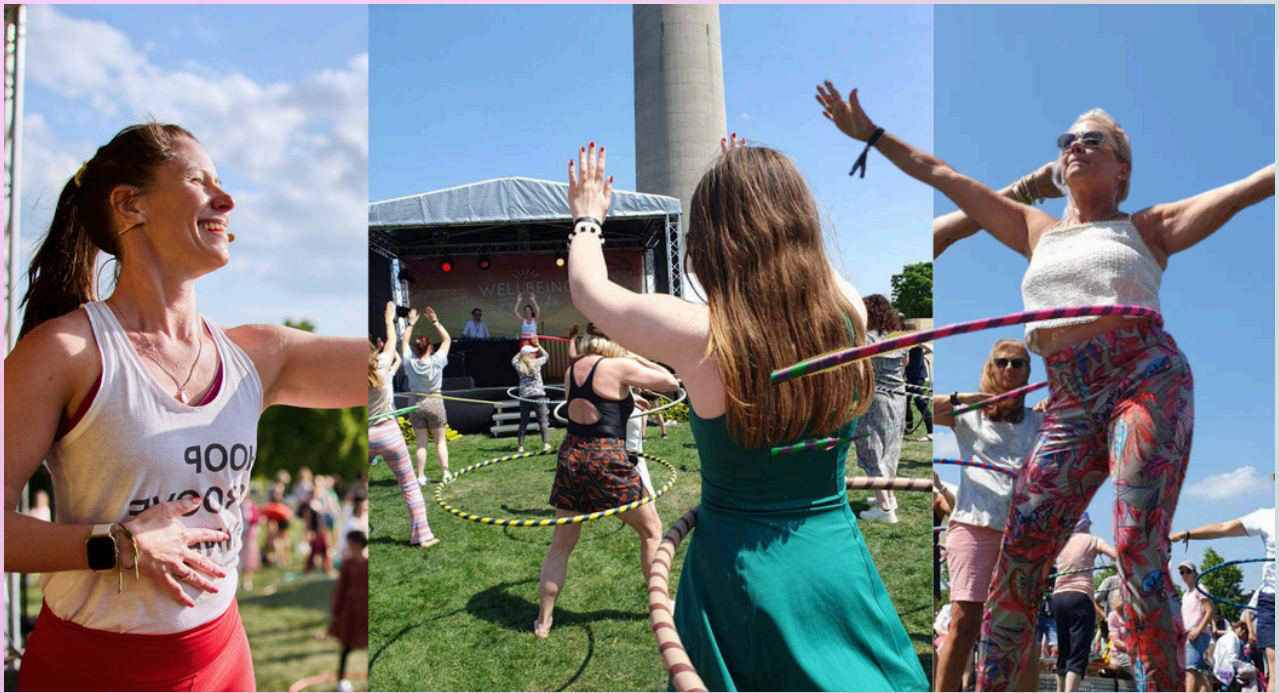
- a) fachlich topfit sein willst und
- b) von Beginn an gutes Geld als Trainerin verdienen willst, ohne jahrelang Klinken zu putzen.

Ich unterrichte Workshops mit bis zu 100 Personen auf Großevents und schaffe es in unter 20 Minuten, dass alle 100 Hüllern können, stand auf Bühnen mit 12 000 Zuschauern, habe Shows für Aida in der Karibik performt.

Seit 2018 bin ich Mama, mittlerweile von 2 Mädels und habe 2022 mein Online Business gegründet.

Das ermöglicht dir den bestmöglichen Support von mir zu bekommen: zeitlich flexibel, ortsunabhängig für dein Herzenbusiness!





Als ich 2009 meinen ersten Hula Hoop Workshop leite, habe ich keinen Plan. Ich will einfach denjenigen, die Hula Hoop von mir lernen wollen helfen.

Ich wusste nicht ob ich gut genug bin, ich wusste nichts von Struktur von Kursen oder wie ich einzelne Übungen so erkläre das es jemand, der noch nie davon gehört hat versteht und umsetzen kann.

Ich war - wie du jetzt vielleicht - komplett unsicher und immer wieder kurz davor es einfach bleiben zu lassen. Aber ich habe Hula Hoop geliebt und wusste das es richtig ist, dass zu teilen was ich liebe.

Hula Hoop zu unterrichten war die BESTE Entscheidung meines Lebens. Schon ganz bald, war jeder Hula Hoop Termin mein Lieblingstermin der ganzen Woche und ich hatte superglückliche Teilnehmer*innen.

Ich möchte meine hundertfach erprobte Kursstruktur mit dir teilen. Du musst nicht bei null anfangen und dir alles selbst erarbeiten. Es ist alles da:

Checkliste:

So strukturierst du als Hula Hoop Trainerin eine erfolgreiche Kursstunde

1.Struktur von Kurseinheiten

1. Ankommen ermöglichen
2. Warm Up
3. Onbody Hooping
4. Wiederholung
5. Stundenspezifischer Inhalt
6. Paar/ Gruppenübung
7. optional: freier Trainingsteil
8. Cool Down
9. Abschluss

Diese Struktur bietet dir und deinen Teilnehmer*innen einen genauen Überblick im Training. Die Struktur ist jede Stunde gleich, nur der Inhalt verändert sich. Sie gibt dir Sicherheit und Vertrauen bei der Umsetzung deiner Kursstunde.

Du kannst dir das Template auf der nächsten Seite ausdrucken und deine Inhalte hinzufügen.

Willst du tiefer einsteigen und in der Trainer Ausbildung die obigen Punkte mit Inhalt und fachlicher Kompetenz füllen? Ich gehe jeden Schritt mit dir durch und wir füllen sie mit guter Technik und Prozessen und Spaß.



Checkliste:

So strukturierst du eine
erfolgreiche Kursstunde, **mehrwöchig**

Struktur von Kurseinheiten

1. Ankommen ermöglichen

2. Warm Up

3. Onbody Hooping

4. Wiederholung

5. Stundenspezifischer Inhalt

6. Paar/ Gruppenübung

7. optional: freier Trainingsteil

8. Cool Down

9. Abschluss

Platz für deine Notizen:

Checkliste:

2.Struktur von Workshops, einmalig

1. Ankommen ermöglichen
2. Warm Up
3. Onbody Hooping
4. Workshop spezifischer Inhalt
 1. Übung
 2. Übung
 3. Übung
5. Flow Kombination
6. Paar/ Gruppenübung
7. Workshop spezifischer Inhalt
 4. Übung
 5. Übung
8. Trainingsteil/ Playtime
9. ggf. Input Block
10. Cool Down
11. Ausblick
12. Recap -optional Video

Willst du tiefer einsteigen, Übungen anleiten
wie ein Profi und Angebote erstellen die
deine Teilnehmerinnen lieben?

Alle Infos findest du direkt hier:
<https://we-love-hooping.de/hulahoop-ausbildung/>

Start Feb. 2026

