

# Inhalt

<b>Vorwort</b>	<b>7</b>
<b>A Theorie</b>	
<b>1 Gesundheitssport</b>	<b>8</b>
1.1 Inhalte des Gesundheitssports	9
<b>2 Trainingsgrundlagen</b>	<b>10</b>
2.1 Ausdauer	10
2.2 Kraft	11
2.3 Koordination	12
2.4 Beweglichkeit	13
<b>3 Stundenaufbau in der Aerobic und Step Aerobic</b>	<b>15</b>
3.1 Warm-up	15
3.2 Cardio Teil	15
3.3 Cool-down I	16
3.4 Workout	16
3.5 Cool-down II	16
3.6 Post-Stretch	16
<b>4 Körperhaltung</b>	<b>17</b>
<b>5 Musik</b>	<b>20</b>
<b>6 Choreographie</b>	<b>22</b>
6.1 Aufbaumethoden	22
6.2 Hilfsmethoden	24
<b>7 Kommunikation</b>	<b>26</b>
	5

## **B Praxis**

<b>8 Technik der Schritte</b>	<b>30</b>
8.1 Aerobic	31
8.2 Step Aerobic	39
<b>9 Armbewegungen /- Technik</b>	<b>44</b>
<b>10 Stundenbilder</b>	<b>47</b>
10.1 Stundenbild – Aerobic Beispiel I + II	47
10.2 Stundenbild – Step Aerobic Beispiel I + II	55
<b>11 Aerobic Choreographie Blöcke</b>	<b>63</b>
11.1 Aerobic	63
11.2 Step Aerobic	65
11.3 Beispiele für Armchoreographie	68
<b>12 Stabilisatorentaining mit dem AERO STEP XL und der FLEXI-BAR</b>	<b>71</b>
12.1 Stabilisation mit dem AERO STEP XL	73
12.2 Stabilisation mit der FLEXI BAR	75
<b>13 Kräftigungsübungen ohne und mit Zusatzgeräten</b>	<b>79</b>
13.1 Kräftigungsbereich I: Arm- und Schultergelenkmuskulatur	79
13.2 Kräftigungsbereich II: Oberkörpervorderseite – Brust und Bauch	85
13.3 Kräftigungsbereich III: Oberkörperrückseite – Rückenmuskulatur	92
13.4 Kräftigungsbereich IV: Bein- und Gesäßmuskulatur	100
<b>14 Beweglichkeitstraining</b>	<b>111</b>
14.1 Dehnübungen im Stand	112
14.2 Dehnübungen im Liegen	115
<b>15 Total relax – Entspannung</b>	<b>118</b>
<b>16 Hinweise zu den verwendeten Geräten</b>	<b>122</b>
<b>17 Literatur</b>	<b>124</b>