

Inhalt

Vorwort	7
A Theorie	
1 Gesundheitssport	8
1.1 Inhalte des Gesundheitssports	9
2 Trainingsgrundlagen	10
2.1 Ausdauer	10
2.2 Kraft	11
2.3 Koordination	12
2.4 Beweglichkeit	13
3 Stundenaufbau in der Aerobic und Step Aerobic	15
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
4 Körperhaltung	17
5 Musik	20
6 Choreographie	22
6.1 Aufbaumethoden	22
6.2 Hilfsmethoden	24
7 Kommunikation	26
	5

B Praxis

8 Technik der Schritte	30
8.1 Aerobic	31
8.2 Step Aerobic	39
9 Armbewegungen /- Technik	44
10 Stundenbilder	47
10.1 Stundenbild – Aerobic Beispiel I + II	47
10.2 Stundenbild – Step Aerobic Beispiel I + II	55
11 Aerobic Choreographie Blöcke	63
11.1 Aerobic	63
11.2 Step Aerobic	65
11.3 Beispiele für Armchoreographie	68
12 Stabilisatorentaining mit dem AERO STEP XL und der FLEXI-BAR	71
12.1 Stabilisation mit dem AERO STEP XL	73
12.2 Stabilisation mit der FLEXI BAR	75
13 Kräftigungsübungen ohne und mit Zusatzgeräten	79
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
14 Beweglichkeitstraining	111
14.1 Dehnübungen im Stand	112
14.2 Dehnübungen im Liegen	115
15 Total relax – Entspannung	118
16 Hinweise zu den verwendeten Geräten	122
17 Literatur	124