

INHALT

1	Einführung zum Buch	10
1.1	Groupfitness – wie alles begann	11
2	Allgemeines	12
2.1	Aufgaben des Groupfitness-Trainers	12
2.2	Struktur und Profile einer Groupfitness-Stunde	16
2.3	Ziele und Inhalte der Stundenphasen	20
2.3.1	Warm-up	20
2.3.2	Balance & Stability	28
2.3.3	Cardio	29
2.3.4	Active Recovery	29
2.3.5	Workout	30
2.3.6	Cool-down	30
2.3.7	Post-Stretch	30
2.3.8	Release	31
2.4	Musik	32
2.4.1	Grundstrukturen der Musik	32
2.4.2	Arbeit mit der Musik	33
2.4.3	Musiktempo	35

2.5	Kommunikationsfähigkeiten des Groupfitness-Trainers	36
2.5.1	Cueing	37
2.5.2	Motivation	45
3	Wissenswertes zur Körperhaltung und Technik	48
3.1	Physiologische Ausrichtung der Körperhaltung	48
3.2	Das Körperlot	50
3.3	Achsen gerechte und winkelgerechte Bewegungsausführung	54
3.4	Optimale Ausführung von Armbewegungen	58
3.5	Allgemeines zur Ausführung und Technik von Schrittmustern	63
3.6	Anleitung und Korrektur anhand von Beispielen in der Praxis	69
4	Armbewegungen	78
4.1	Bewegungsbeschreibungen der Grundbewegungen der Arme	78
4.2	Handhaltungen	95
4.3	Besonderheiten bei Armbewegungen in der Step-Aerobic	98
4.4	Armkombinationen	100
5	Aerobic	106
5.1	Systematik der Schrittmuster (Schrittfamilien)	106
5.2	Grundschritte und Schrittvariationen	108
6	Step-Aerobic	134
6.1	Grundsätzliches zum sicheren Arbeiten rund um den Step	134
6.2	Grundschritte und Schrittvariationen	138

7	Gestaltung der Cardio-Phase	158
7.1	Planung einer Bewegungsfolge	160
7.2	Werkzeuge im Überblick	166
7.3	Arbeiten ohne Endprodukt	171
7.4	Arbeiten mit Endprodukt	173
7.5	Raumwege und Drehungen	181
7.6	Trainer- und Gruppenpositionierung	184
7.7	Mischformen Aerobic und Step-Aerobic	193
8	Trainingslehre kompakt	196
8.1	Herz-Kreislauf-Training	197
8.1.1	Welche Wirkungen hat das Ausdauertraining auf den Körper?	200
8.1.2	Energiegewinnung	201
8.1.3	Belastungssteuerung in der Groupfitness	204
8.1.4	Ausdauertrainingsmethoden in der Groupfitness	208
8.2	Krafttraining	211
8.2.1	Kraftfähigkeiten	211
8.2.2	Trainingsprinzipien	214
8.2.3	Spezielle Trainingsprinzipien im Workout-Training	216
8.2.4	Aspekte des „Functional Trainings“ im Workout	218
8.2.5	Aspekte des „Faszientrainings“ im Workout	218

8.3	Training der Beweglichkeit	220
8.3.1	Definition der Beweglichkeit	220
8.3.2	Ziele und Wirkungen	222
8.3.3	Pflichtdehnbereiche in der Groupfitness	224
8.3.4	Dehnmethoden	225
9	Übungskatalog Workout	232
9.1	Übungen für die Balance & Stability-Phase	233
9.2	Übungen in verschiedenen Ausgangspositionen und Schwierigkeitsstufen	236
9.3	Übungen für das koordinative Krafttraining	243
10	Übungskatalog Dehnen	256
10.1	Dehnübungen der Pflichtdehnbereiche	257
10.2	Dehnübungen zur Ergänzung	287
11	Release – Einblick in das Entspannungstraining	298
11.1	Release-Techniken in der Groupfitness	300
11.2	Übungsauswahl für Release	303
11.2.1	Übungen rund um den Atem	303
11.2.2	Massagetechniken im Release	305
11.2.3	Kombination Release und Embodiment	311
11.2.4	Progressive Muskelentspannung (PMR)	312

Anhang	318
1 Abkürzungsverzeichnis	318
2 Stichwortverzeichnis	320
3 Literatur- und Quellenverzeichnis	324
4 Danksagung	328
5 Bildnachweis	329