LANDESSPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN

Aerobic

Handtuch-Aerobic
Moderates Ausdauer- und Koordinationstraining

Zeit: 60 Minuten, **TN:** 10–15 Ältere, **Ort:** Sporthalle, Gymnastikraum

Schwerpunkt dieser Stunde ist, dass sich die TN über einen längeren Zeitraum bewegen und so ihre Ausdauerfähigkeit verbessern. „Nebenbei“ wird die Rhythmusfähigkeit, die Orientierungsfähigkeit, die Kopplungsfähigkeit und die Gleichgewichtsfähigkeit gefördert.
September 2010

SeniorenaerobicAlternative Aerobic-Formen

Zeit: 60 Minuten, **TN:** Ältere (Frauen und Männer), **Ort:** Halle

Das „jugendliche Image“ der Aerobic hat sich in den letzten Jahren verändert und es haben sich unterschiedliche AerobicProgramme für verschiedene Zielgruppen entwickelt. Hierzu gehört auch die „Seniorenaerobic“.
Juni 2001