



Grundlagen der Aerobic

Fachwissen für die Übungsleitung

Ziel des Aerobicprogrammes ist es, mit der Unterstützung der Musik ein vielfältiges und attraktives Körpertraining anzustreben. Dabei gilt es, Prinzipien der Trainingslehre zu berücksichtigen und den Charakter der Musik zu beachten.

[Aufbau der Aerobic \(pdf\)](#) Vom Warm up über die Cardiophase und dem Floorwork zum Cool Down

[Aerobic High Impact \(pdf\)](#) Für Fortgeschrittene und Fitte

Basics der Aerobic

Der Baukasten Bewegungselemente

Egal ob in der Cardiophase oder im Workout, die Bewegungselemente bilden den Baukasten für die Übungsleitung. Mit ihnen lässt sich das Aerobictraining inhaltlich vielfältig gestalten.

[Arme \(pdf\)](#) Liste der Bewegungselemente

[Beine \(pdf\)](#) Liste der Bewegungselemente

[Arme / Beine \(pdf\)](#) Liste der Bewegungselemente

[Step aerobic - Grundschritte \(pdf\)](#) Vom Basic-Step zum Turn-Step
