

BallKoRobics

Koordinationstraining mit Ball und Musik

Varianten des Aerobic-Trainings gibt es mittlerweile wie Sand am Meer. Laufend werden neue Ideen und Stilrichtungen entwickelt.

BallKoRobics ist auf das Jahr 1998 zurückzuführen. Der ehemalige Gesamtschullehrer Peter Schreiner wurde ein Jahr zuvor auf Aerobic aufmerksam und kam damals schon auf die Idee Aerobic mit Ballbewegungen zu verbinden.

[BallKoRobics - Idee und Eigenschaften \(pdf\)](#) *Cooler Fitness mit Bällen und aerober Belastung*

[BallKoRobics - Bewegungskombinationen Ball, Beine und Arme \(pdf\)](#) *Mit Bildern und Beschreibungen werden 13 Kombinationsmöglichkeiten vorgestellt.*

[BallKoRobics - Choreographien \(pdf\)](#)

[BallKoRobics - Choreographie 2 \(pdf\)](#)

[BallKoRobics - Choreographie 3 \(pdf\)](#)

Trainingsvideo