Weitere Varianten

Von "Drums Alive" bis zur "Sitzaerobic"

Fitnesstraining mit Geräten fördert die Motivation und erhöht die Ansprüche an Koordination und Krafteinsatz. Viele klassische Handgeräte wie Bälle, Reifen oder Stäbe lassen sich sehr gut einsetzen. Steps oder Handgeräte wie Heavy Hands und Hanteln eröffnen neue aerobische Bewegungsmöglichkeiten.

Sitzaerobic (pdf)*Aerobicgrundfiguren im Sitzen plus Choreographiebeispiel*

Aerobic im 3/4-Takt (pdf)*Es muss nicht immer Walzer sein*

Drums Alive (pdf)*Im Trommelrhythmus von Fitball zu Fitball*

Aerobic im Country-Line (pdf)*Fitness im Country-Stil*

Tai-Bo-Gong-Aerobic (pdf)*Bewegungselemente und -kombinationen aus dem TaeBo, Taiji und Qigong*