

## Aerobic

### [Functional Beats](#)Trommeln und Trainieren

**Zeit:** 60 Minuten, **TN:** Erwachsene (Frauen und Männer), **Ort:** Sport- oder Gymnastikhalle

„„Functional Beats“ ist ein energiegeladenes, rhythmisches Ausdauer-/Kraftausdauertraining fu?r Körper und Geist! Im Mittelpunkt steht der gro?e Fitnessball (auch Physio-, Sitz- oder Pezziball genannt). Zu Musik wird mit so genannten Sticks (Schlagstöcken) auf dem Ball getrommelt oder im Takt damit geklopft.

August 2013

---

### [Zum Fachartikel "Functional Beats"](#)

Ergänzend zu einem Stundenbeispiel informieren **Fachartikel** über Hintergründe des Themas (Entstehung, Ziele und Wirkungen, Didaktik und Methodik u.a.m.) und bieten weitere Praxisbeispiele. Videos erläutern die Ausführung der Sportarten, -themen und Praxiseinheiten.

---

### [Latin Moves](#)Dynamisches Cardio- und Muskeltraining

**Zeit:** 60 Minuten, **TN:** Erwachsene (Männer und Frauen), **Ort:** Sporthalle

Salsa, Merengue, Cumbia oder Reggaetón, Calypso, Belly Dance, Chachacha, gemixt mit Aerobic- und Workout-Elementen, das ist der aktuelle Fitnesshit um Pfunde schmelzen zu lassen, Muskeln gezielt aufzubauen, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination zu fördern und dabei Spaß zu haben! Kein endloses Wiederholen von komplizierten Schritten – einfache Schrittfolgen und Drehungen, sofort umsetzbar fu?r alle Teilnehmenden von Jung bis Alt!

Juli 2012

---

### [Afro-Aerobic](#)Eine tänzerisch-kreative Form des Aerobictrainings

**Zeit:** 60 Minuten, **TN:** Erwachsene (Frauen und Männer), **Ort:** Sporthalle, Gymnastikraum

Das Aerobictraining mit seinen vielfältigen Variationen erlangte in den letzten Jahren als ganzkörperorientiertes Fitnesstraining immer mehr Beachtung für verschiedenste Zielgruppen. Es besitzt neben einem hohen Ma? an Attraktivität physiologische und motorische Wirkungsweisen. Darauf braucht auch bei der Afro-Aerobic nicht verzichtet zu werden.

Januar 2009

---

### [Salsa-Party](#)Aerobic-Tanzspaß zu lateinamerikanischen Rhythmen

**Zeit:** 60 Minuten, **TN:** Erwachsene (Männer und Frauen), **Ort:** Sporthalle

Salsa Aerobic ist für alle geeignet, die Lust am Tanzen, Spaß an der Bewegung und Freude an lateinamerikanischer Musik haben. Die Bewegungen kommen „aus dem Bauch“ und setzen sich bis in die Finger- und Fußspitzen fort. Dieses vollkommen lockere und beschwingte Körpererfahrung erzeugt ein hohes Maß an Wohlbefinden und fördert den Stressabbau.

Februar 2005

---

#### [Sunshine Aerobix](#)Einführung in die "Gute Laune Fitness"

**Zeit:** 60 Minuten, **TN:** Frauen und Männer (20–60 TN: je mehr, desto stimmungsvoller), **Ort:** Sporthalle

Sunshine Aerobix® ist ein tänzerisches Fitnesstraining für Jedermann. Die Musik stammt aus Afrika, der Karibik und Brasilien. Anders als bei der üblichen Aerobic entstehen die Bewegungen aus kleinsten Bewegungselementen und gehen in fließender Folge ineinander über.

Dezember 1999

---

#### [Step-Aerobic](#)Ausdauertraining mit Steps oder "alternativen Steps"

**Zeit:** 60 Minuten, **TN:** Erwachsene, **Ort:** Gymnastikraum/Sporthalle (der Untergrund muß ebenerdig sein)

Step-Aerobic ist ein umfassendes und ausgewogenes „aerobes“ Training (Ausdauertraining) auf und mit einer höhenverstellbaren Plattform. Als Plattform können original Steps oder ein Kastendeckel sowie feste Matten als „alternative Steps“ genutzt werden.

September 1999

---

#### [Zum Fachartikel "Step-Aerobic"](#)

Ergänzend zu einem Stundenbeispiel informieren **Fachartikel** über Hintergründe des Themas (Entstehung, Ziele und Wirkungen, Didaktik und Methodik u.a.m.) und bieten weitere Praxisbeispiele. Videos erläutern die Ausführung der Sportarten, -themen und Praxiseinheiten.