Reifen-Aerobic

Die Alternative zur Stepaerobic

Aufgrund hoher Anschaffungskosten und der großräumigen Lagerung von Steppern entstand im Vereinssport die Reifen Aerobic. Sie lässt sich auf Grund seiner runden Form vielfältig und kreativ einsetzen. Der Reifen eignet sich wunderbar auf dem Boden liegend. Die flache Kante stellt eine koordinative aber machbare Herausforderung dar und ist er ideal geeignet für Menschen mit gesundheitlichen Einschränkungen.

Reifen-Aerobic - Idee und Grundlagen (pdf)*Die pfiffige Alternative zur Stepaerobic*

Reifen-Aerobic - Choreographie 1 (pdf)*24 Takte Kombi mit Step-Touch, Mambo, V- und A-Step, Turn und Co.*

Reifen-Aerobic - Choreographie 2*40 Takte Kombi mit Mambo, Cha Cha, Schleifen-Walk, Walk Site Tap und Repeater*
