

Aerobic

Geschrieben von: Administrator

{rokbox title=|Aerobic :: Bild - 01| album=|aerobic|}images/stories/aerobic/aerobic01.jpg{/rokbox}

Alle Aerobic-Lektionen sind ein Gruppentraining zu Musik, welches neben der Figur die Fitness bzw. Kondition in Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination umfassend verbessert.

{rokbox title=|Aerobic :: Bild - 02| album=|aerobic|}images/stories/aerobic/aerobic02.jpg{/rokbox}

Die Stunden beinhalten

immer ein Aufwärmen der Muskulatur, ein vorbereitendes Dehnen um Verletzungen vorzubeugen und ein abschließendes Cool Down um den Puls wieder zu beruhigen, sowie ein Stretching.

{rokbox title=|Aerobic :: Bild - 03| album=|aerobic|}images/stories/aerobic/aerobic03.jpg{/rokbox}

Der Mittelteil

ist jeweils charakteristisch für das Ziel der Stunde. Entweder z.B. ein Mixed Impact zum Herzkreislauftraining oder ein Kräftigungsteil zur Straffung der Muskulatur.

{rokbox title=|Aerobic :: Bild - 04| album=|aerobic|}images/stories/aerobic/aerobic04.jpg{/rokbox}
