



## Aerobic

### Der Dauerbrenner

Der Einsatz von Musik in der Gymnastik ist so alt wie es Tonträger wie Schallplattenspieler, Tonband- und Kassettengeräte, CD-, Minidisc- und mp3-Player gibt. 1982 kam es zu einem neuen Trend, als die Aerobic den Durchbruch schaffte. Der Focus des Trainings lag in der aerobischen Belastung mittels rhythmischer und wiederholender Arm-Schrittkombinationen, die tänzerisch auf moderne, beatorientierte, mit passendem Tempi ausgestattete Musik ausgeübt wurden. Nach einem kurzen Einbruch Ende der 80er-Jahre aufgrund zu hoher Gelenkbelastungen erhielt die Aerobic ein neues inhaltliches Gewand. Gelenkschonende low-impact-Schritte und zielgruppenangepasste Programme bestimmen seitdem das Geschehen. Ab den 90er-Jahren kamen immer wieder neue Markennamen auf. Der Einsatz neuer Gymnastikgeräte und Musikstile weckte den Bedarf nach Abwechslung und trendorientiertem Outfit. Exotische Namensfindungen sorgten dafür, dass der Eindruck erweckt wurde, hier handelt es sich um ganz neue Bewegungsprogramme.

#### [Basics](#)

Baukasten für die Übungsleitung

---

#### [BallKoRobics](#)

Koordinationstraining mit Ball und Musik

---

#### [Bewegungsaufgaben](#)

Aerobic einmal anders

---

#### [Choreographien](#)

Das Salz in der Suppe für wahre Aerobicfans

---

## [Einsatz von Geräten](#)

Hanteln, Stäbe & Co

---

## [Grundlagen](#)

Fachwissen für die Übungsleitung

---

## [Methoden](#)

Die Kunst der Vermittlung

---

## [Reifen-Aerobic](#)

Die Alternative zur Stepaerobic

---

## [Salsa-Aerobic](#)

Der Mix aus Latin-Dance, Aerobic und Fitnessstraining geht ins Blut und macht garantiert gute Laune

---

## [Stepaerobic](#)

Mit der Holzkiste fing es an

---

## [Weitere Varianten](#)

Sitzaerobic; Aerobic im 3/4-Takt; Drums Alive; Aerobic im Country-Line; Tai-Bo-Gong-Aerobic

---