

# „Fit und gesund“ Kongress

19. Oktober 2019

Wöllersteinhalle Westhausen

## Functional Aerobic

Aerobic als Herz-Kreislauftraining kombiniert mit funktionellen Kräftigungsübungen, zusammengeführt in einer fetzigen Choreografie.

---

### Warm up

Schulter-, Knie-, Sprung- und Hüftgelenk werden erwärmt und das HKL- System wird auf die kommende Belastung vorbereitet.

Einfache Aerobic- Schritte kommen zum Einsatz.

### Beispiel

- Side to side
- Step side leg lift & march
- Step leg curl
- Push touch side

Dazu Armbewegungen, die das Schultergelenk erwärmen.

### Choreografie

Beat	Schrittmuster	Armbewegungen, bzw. eigene Notizen
<b>Block I</b>		
1 - 8	double step touch scissor jump	chest press
9 - 20	walk front Squat side	biceps raise Latissimuszug
21 - 24	walk back	biceps raise
25 - 32	lateral swing	Arme schwingen nach unten
1 - 32	<b>gegengleich</b>	
<b>Block II</b>		
1 - 8	step knee lift repeater 3 & march	Arm in ein V
9 - 16	mambo	Arme über die Seite über den Kopf

<b>17 - 24</b>	Squat front Squat back	
<b>25 - 32</b>	jump Dreh 90° und zurück	Arme seitlich öffnen/ „weg schieben“
<b>1 – 32</b>	<b>gegengleich</b>	
<b>Block III</b>		
<b>1 - 8</b>	step leg curl repeater 4	biceps curl reverse
<b>9 - 16</b>	Squat side Kniebeuge Squat side Kniebeuge	zur Seite Ellbogen vor Schulter
<b>17 - 24</b>	Kniebeuge	Hände an die Wade/ Oberschenkel/ Schulter/ über Kopf
<b>25 - 32</b>	Knee lift jump front/ back	
<b>1 – 32</b>	<b>gegengleich</b>	

## Cool down und post stretch

### Beispiel cool down

Push touch front  
Step touch  
Double step touch  
Mambo

### Post stretch

Quadrizeps  
Ischiocrurale Gruppe  
Adduktoren  
Brustmuskulatur  
Nackenmuskulatur  
Wade

Kontakt:

### **Katja Willnauer-Merz**

Groupfitness Instructor, Präventions- und Gesundheitstrainer, DTB Ausbilderdiplom, STB Referenten und Ausbildungsteam

Kontakt: Katja.Willnauer@googlemail.com Facebook und instagram unter Katja Willnauer