

Erika Groos
Dorothee Rothmaier

Ausdauerergymnastik

Neue Aerobics von 20 bis 70

Mit Fotos von
Walter Fogel

ro
ro

PO

Rowohlt

Bibliothek des Sportbeirates
der Fürstlichen Regierung

Lg Uif

INHALT

Vorwort 7

Einführung 9

Ausdauerergymnastik und Aerobic 11
Kondition - was ist das? 13
Was geschieht beim Trainieren? 19
Gymnastik richtig gemacht 25
Mit Musik trainieren 35
Richtig trainieren - Fragen zur Praxis 42
Wie ist ein Programm aufgebaut? 47

PROGRAMME 51

Aufwärmphase - Einstimmung 52
Entspannungsphase-Ausklang 56
Programm 1 59
Programm 2 75
Programm 3 93
Programm 4 115
Programm 5 133

Literaturhinweise 158
Die Darsteller 159
Die Autorinnen 160