



Aerobic

Mehr als nur ein Trend

Spaß erleben und gesund trainieren, das ist Aerobic heute

Von **Fabian Allmacher**
und **Christoph Wacker** (Fotos)

Ich wische mir mit meinem Schweißband die Schweißtropfen von der Stirn, mein T-Shirt klebt mir auf dem Rücken fest. Der Bass der Musik lässt meinen Körper

vibrieren. Ein letzter Sprung, und die Musik endet mit einem Donnerschlag. Ich reiße meinen rechten Arm nach oben gegen die Hallendecke und verharre in der Schlusspose! Die Halle tobt...Applaus und Jubel wollen nicht enden. „Wollt ihr ein letztes Mal?“ schallte es aus den Lautsprecherboxen. Presenter Marc's Stimme erstickt im lauten Getöse. Das war Dance-Aerobic vom Feinsten! Die anderen um uns herum klatschen - die letzten zwei Achter der Musik - die Hände zusammen, während Marc auf der Bühne die Choreo einzählt. Während die anderen noch einmal loslegen, greife ich zu meiner Videokamera -

fast hätte ich vergessen zu filmen. Bei zig Choreographien am Tag ein absolutes Muss.

Es ist wieder einmal eine Stunde die sich in den letzten zehn Minuten wie Elektrizität entlädt. Und sie machen das Finale noch ein fünftes Mal. Glücklicherweise, aber auch erschöpft packen wir unsere Sachen zusammen und laufen mit dem Handtuch über den Schultern der Beschilderung folgend in Richtung Nachbarhalle.

Im Vorraum gibt es etwas zu trinken und kleine Snacks für zwischendurch. Es scheint die Sonne. Die Mittagspause wollen wir heute draußen genießen. Es sind jede Menge Tische und Bänke aufgebaut. Während des Mittagessens studieren wir den Stundenplan und überlegen gemeinsam, welche Stunden wir noch besuchen wollen. Außerdem gibt es wie-



Entspannung erleben

der einen Stand mit Sportkleidung und Sportschuhen. Ich wollte mir unbedingt neue Schuhe kaufen... In einer Stunde geht es weiter.

Meine Aerobicanfänge habe ich vor etlichen Jahren in meinem Heimatverein gemacht. Da gab es noch keine großen Bühnenaufbauten mit gigantischen Boxen, Mischpulten und Headsets (Mikro). Ganz zu schweigen von Conventions, wie sie heute stattfinden.

Ein Mal pro Woche besuchte ich Stunden mit 140-145 Beats per Minute (=Musikgeschwindigkeit; Schläge pro Minute), die aus einem kleinen Kassettenrekorder schallten – das war noch eine gute Ecke schneller als heutzutage!! Von präventivem Ausdauertraining keine Spur. Power war angesagt: High-Kicks, Jumping-Jacks, Jogging bis ans persönliche Limit. Frei nach dem Motto: höher – schneller – und noch einmal. Zu Zeiten von Stirnbändern und Beinwärmern waren das die klassischen High-Low-Stunden. Danach haben wir schon fast Sternchen gesehen, so haben wir uns verausgabt. Wir hatten Riesenspaß dabei, das muss ich schon zugeben – wirklich gesund war es leider nicht. Die tatsächlichen Aerobicanfänge liegen viel weiter zurück. Begrifflich wurde AEROBIC das erste Mal in Zusammenhang mit einem Tanztraining 1972 verwendet. Jaki Sorensen nannte es „Aerobic-Dancing“, Jane Fonda sowie Sydney Rome machten dieses Training Ende der 70er Jahre salonfähig.

Durch die Weiterentwicklung von Sportwissenschaftlern veränderte sich die ursprüngliche Trainingsform zu dem, was wir heute gemeinhin als Aerobic kennen. Wir unterscheiden inzwischen Herz-Kreislaufstunden von Muskelkräftigungsstunden und Mischformen aus den beiden Erst-

genannten.

In Bayern wurden innerhalb der letzten elf Jahre durch den BTV über 600 Aerobictrainer ausgebildet. Der Fitnesssport von damals hat mit dem von heute nicht mehr viel gemeinsam. Sehe ich auf meinen Stundenplan, finde ich Aerobic in allen Variationen: Step, Dance, HipHop, Cardio-Funk, Tae-Bo, Kick-Box, Latino und viele mehr – ein Herz-Kreislauftraining mit ungemein hoher Suchtkomponente. Gleichzeitig finden auf den Events Bodystyling-, Body-Conditioning- und Stunden aus dem Body and Mind-Bereich statt, wie zum Beispiel Wirbelsäulen- und Stretchstunden. Das Spektrum ist weit gefächert und bietet auch denjenigen jede Menge Abwechslung, die mit Choreographiestunden weniger anfangen können und sich mehr in den ruhigeren Stundenbildern wiederfinden.

Schade, dass viele Stundenbilder parallel ablaufen, da hat man die Qual der Wahl. Inzwischen sind meine Freundin und ich seit fast sechs Stunden in Bewegung. Zum Ausklang wollen wir noch eine Stretchingstunde mitmachen. Genau das Richtige nach solch einem Tag. Ich habe mir noch eine Step-CD für meine Stunden gekauft.

So geht wieder ein langer Veranstaltungstag zu Ende.

Dieses Jahr wollen wir noch das Dance-Special bei José Martinez mitmachen. Und nächstes Jahr? Nächstes Jahr wollen wir auf alle Fälle wiederkommen.



o.: Aerobic - Lebensfreude pur
Bild links: Claudia Greiner - Landesfachwirtin im BTV und Ausbilderin

Zum Jahresausklang Dance Special mit JOSÉ MARTINEZ

Das Dance Reggae Feeling wird geprägt von unbeschwerter Musik, lockerer Haltung und einfach erlernbaren Bewegungsmustern. Die Basic-Moves setzen sich aus Reggae-, Hip Hop- und Latein-Elementen zusammen und werden immer wieder neu und raffiniert kombiniert. Top-Presenter José Martinez aus der Dominikanischen Republik wird dich die kommenden kalten Tage vergessen lassen und dir mit seinem Charme und seinem Können so richtig einheizen. Es erwarten dich heiße Rhythmen, sonnige Klänge mit faszinierenden Bewegungen und ein unvergessliches Karibikfeeling.

Überzeuge dich selbst! Sei dabei am 15.12.07 in Haag a.d. Amper!

Anmeldung:
Bayerischer Turnverband
- Lehrgangsverwaltung -
Georg-Brauchle-Ring 93
80992 München
Fax: 089 / 15702 - 317
LG.-Nr: 07-168 / Gebühr: 49 EUR
Weitere Info:
coqui@turnverband-bayern.de
oder 089 / 78 99 09

Steptraining -
immer gefragter

