

## Einsatz von Geräten

### Hanteln, Stäbe & Co.

Fitnesstraining mit Geräten fördert die Motivation und erhöht die Ansprüche an Koordination und Krafteinsatz. Viele klassische Handgeräte wie Bälle, Reifen oder Stäbe lassen sich sehr gut einsetzen. Steps oder Handgeräte wie Heavy Hands und Hanteln eröffnen neue aerobische Bewegungsmöglichkeiten.

---

[Aerobic-Zirkel mit Handgeräten \(pdf\)](#) *Aerobisches Training an 10 Stationen*

---

[TennisballKoRobics \(pdf\)](#) *Die kleine Schwester von BallKoRobics*

---

[Aerobic mit dem Gymnastikstab \(pdf\)](#) *Fest im Griff*

---

[Medizinballaerobic \(pdf\)](#) *Für starke Männer und Frauen!*

---

[Aerobic mit Hanteln - Choreographie \(pdf\)](#)

---