

## **Inhalt**

Vorwort.....	7
Einsatzmöglichkeiten von Steps.....	8
Stundenaufbau .....	9
Musik.....	13
Belastungsdosierung.....	17
Schonung des Bewegungsapparates .....	18
Ausgangspositionen.....	21
Führungsbein-Wechsel .....	22
Cueing.....	24
Choreographie-Aufbau .....	28
Step-Aerobic einmal anders.....	42
Schritte.....	43
Armbewegungen.....	86
Kräftigungsübungen mit Steps .....	102
Dehn- und beweglichmachende Übungen mit Steps.....	122
Literatur .....	135
Sachverzeichnis .....	136
Anhang.....	139