



Aerobic Choreographie „Hanteln“

Zählzeiten	Wiederholungen	Beinbewegungen	Armbewegungen
8	2	March <i>Gehen am Platz</i>	Chest Press <i>Brustpresse</i>
8	4	Step Touch <i>Pendeln</i>	Butterfly <i>Schmetterling</i>
8	4	Push Touch back <i>Fuß Tip rw.</i>	Bizeps Curl <i>Armbeuge</i>
8	4	Push Touch side <i>Fuß Tip sw.</i>	Stretch Overhead <i>Armstrecken einarmig über Kopf</i>