

## Telegym Aerobic

CHRISTIANE REITER:

hallo,

ich finds toll dass sie auch heute wieder dabei sind

unser erster schritt im warm up ist gehen auf der stelle

locker die arme schwingen

und die kniee hochziehn

ruhig atmen

**ohu ha! ha!**

wir kommen zum ersten schritt achtung

rechts seit und ran

und seite und ran

die schritte beibehalten immer rechts links rechts links

nochmal rechts alles locker

die letzten vier drei

wechsel auf das linke bein

und seit ran **good!**

nochmal!

die letzten zwei

achtung vier mal mit rechts

und seit ran seit ran

noch zwei

und wechsel links

zweimal mit rechts

achtung eins zwei und wechsel

nochmal auf zwei

eins zwei und wechsel

**good!**

nur einmal rechts

seit und ran

seit und ran

**hep!**

nochmal im wechsel

**hu!**

ruhig atmen

achtung doppeltes tempo

rechts und links

rechts und links

**huh!**

**good!**

die letzten vier drei zwei

achtung, pass auf es geht nach rechts und links zwei hoch **huh!**

nochmal

und **hoch!**

**uha!**

**ho!**

**good!** letztes Mal

zwei mal **up! up!**

und bleib hier füße zusammen und

tief tief

ruhig atmen

**good!**

**huphhh!**

und wir kommen zu gehen auf der stelle

**aoa okay!**

hmmh tempo ist schneller

kniese höher

arme kräftiger

**oh!**

**uh! uh!**

nochmal **hep! hep!**

**uhaan!** die letzten vier und drei und zwei und toe tap  
und

rechts links rechts links alles locker

nochmal two tep

**sehr gut!**

und gehen auf der stelle

**hü!**

**perfekt!**

fünf sechs sieben toe tap

acht sieben sechs fünf noch vier drei zwei und gehn am platz

**hep!**

**good!**

**hu!** toe tap vier mal

**hep! hep! hep!** und gehen

nochmal auf vier toe tap

zwei drei und gehen

nur zweimal

toe tap eins zwei gehen

**hep! hep!**

zweimal noch

eins zwei gehen

letztes mal

achtung federn

hoch

Arme **good!**

fünf sechs fangen mit links an

toe tap

**hep! hep!**

gehen

nochmal

zwei noch

und letztes mal

**hep! hep!**

und federn hoch

**aha!** noch vier drei wechsel rechtes beim toe tap

gehen nur zwei mal achtung

und federn hoch auf vier

wechsel links und

**toe! toe!** gehen und **toe! toe!** und vier mal federn

**good!** achtung toe tap

gehen

und federn gleich

**huh! good!**

wechsel links und **toe! toe!** gehen und federn

einmal noch

**hep! hep!** gehen gehen gehen und

letztes mal mit links

pass auf

der gleiche schritt wir bewegen uns nach rechts und links und

**toe! toe!**

gehen vier mal federn

**huh!**

**sehr schön!**

**Ouhn!**

**toe! toe!** und gehen

**ho!**

gleich nochmal

**eyh!**

**hep! hep!**

und gehen sehr gut gleich nochmal

**hop! hop!**

gehen

federn  
ein letztes mal noch  
und federn  
**huh!**  
linke seite **hep! hep!**  
**okay!**  
pass auf die arme wechseln beim toe tap  
arme tief hoch  
gehen und  
genau nach links  
tief hoch gehen **huuh!**  
gleich nochmal **toe!**  
tief hoch  
und hoch federn  
linke seite  
**he! he!**  
**huha!**  
**ho!**  
nochmal  
achtung wir wechseln die arme beim federn nur  
rechts links zwei mal hoch  
und **hep! hep!** gehen  
und links rechts zwei mal hoch nochmal  
und federn  
**hep! hep!**  
**links!**  
achtung aufpassen  
tief hoch ohnd arm links  
jetzt pass auf  
hoch und  
**uhyeah! huh!**  
**uahhhrr!**  
links einmal nur hoch  
und öffnen  
**huh!**  
**äh!**  
federn  
uhuhnd **hep! hep!**  
federn  
ein letztes mal kommen noch zum  
**hep! hep!**  
gehen und federn  
**hep! hep!**  
**öffnen!**  
**mhmh!**  
**huh!**  
gehen  
links  
und bleib hier  
**sehr schön! das war super!**  
diese kombination merken kommt zurück  
**hu!**  
zwei schritte noch  
**okay!**  
**bleib hier!**  
ruhig atmen kniee hoch  
die letzten vier  
noch drei  
noch zwei  
füße öffnen  
**oho!**  
**oh year!**  
achtung  
in der position toe tap und

**hep! hep! hep!**

achtung die arme zusammen  
hier halten

**hm!**

und tief ziehn!  
rechts links rechts links  
arme im wechsel zum kopf

**hä hä hä hä!** (*nasal, kurz, geschlossener vok.*)

und tief ziehn

**good!**

nochmal

und im wechsel zum kopf

**ho! ho! uh!**

**good!** auf vier

tief ziehn

eins, zwei, drei **oho!**

und **ho! ho! hm!**

nochmal tief tief

hoch

sehr gut **letztes mal!**

**hep! hep!**

im wechsel **houh!**

**uh! okay! bleib hier!**

**super!**

**hmhmm!** probiern wir gleich zusammen

von anfang an uuhnd tief hoch

gehen arm

rechter arm linker arm beide

**aha! aho!**

tief hoch gehen

und links

nochmal

federn

**hep! hep!**

**öffnen!**

**huh!**

federn

achtung neuer schritt

und rechts links im wechsel die arme **hm! hm! hm!**

nochmal tief ziehn

**good!**

im wechsel **ho! ho!**

und bleib hier

**hu!**

**sehr gut!**

**perfekt!**

**okay!**

einen schritt hamwer noch **hm!**

knee lift achtung im wechsel

fünf sechs sieben kniee hoch

(*pusten*)

ruhig atmen

doppelhochziehn

zweimal rechts zweimal links

zweimal rechts und zweimal links

**letztes mal!**

und über kreuz die beine

achtung

hoch **hep! äh!**

überkreuz nach hinten

**good!**

**hmmh!**

viermal nach vorne

eins

und zwei  
und drei  
okay zurück  
**oh! hä! hä! (kurz)**  
zweimal vorne  
**ho!**  
zwei nach hinten achtung  
**uh!**  
letztes mal  
**hop!**  
und zurück  
**hu!**  
okay bleib hier  
**okay!**  
wir haben alles  
alle bewegungen nur einmal  
seite toe touch und den knee lift  
**are you ready? mhmh! okay! lets go!**  
**und ha! ha! (kurz)**  
gehen gehen gehen federn  
und  
links hoch  
federn  
achtung  
toe tab  
**oh!**  
ziehn ziehn ziehn im wechsel die arme  
knee lift  
ohne arme  
und  
**good!**  
**zurück!**  
**huh!**  
und gehen auf der stelle  
**super!**  
**huh!**  
**ha!**  
leider fehlt uns die zweit das nochmal zu machen, vielleicht haben sie zu hause  
die möglichkeit noch ein bisschen länger zu machen.  
wir reduzieren langsam unser tempo  
atmen tief durch zum cooldown  
alles locker lassen  
**good!**  
**nochmal**  
  
**sehr schön!**  
**uhhhfff!**  
okay und wieder langsamer werden  
ruhig atmen, der puls muss wieder runter gehen  
**huah!**  
okay unser schritt vom anfang  
rechts öffnen und ran  
achtung  
ouhnd seit ran seit ran  
und ja und während wir noch weiter machen und sie zu hause noch einige minuten  
länger wie wir, verabschieden wir uns für heute und hoffen, sie hatten viel spaß  
dabei. **ciao!**  
  
noch vier drei wechsel auf das linke bein  
**hu!** locker  
wechsel auf das rechte bein  
eins zwei zweimal noch  
und wechsel links  
**aah!**  
und füße zusammen und tief