

Heim-Aerobic

Autor(en): **Wyss, Hanspeter**

Objekttyp: **Illustration**

Zeitschrift: **Nebelspalter : das Humor- und Satire-Magazin**

Band (Jahr): **109 (1983)**

Heft 27

PDF erstellt am: **09.07.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern. Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Heim-Aerobic

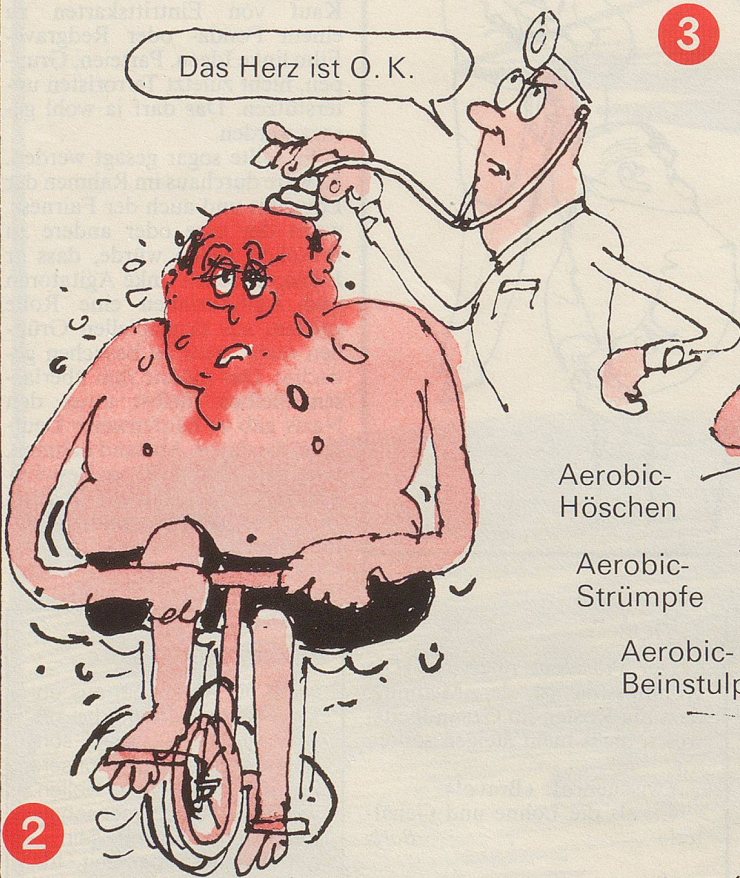
(Wie bleibe ich fit!)



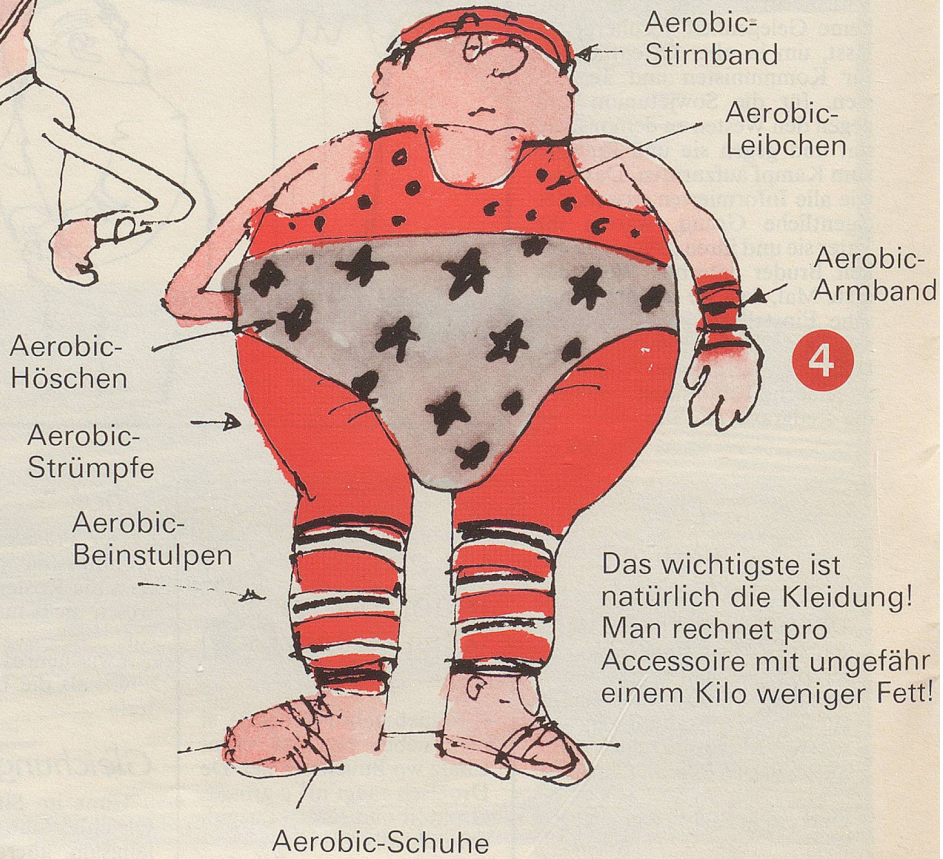
Prüfen Sie sich! Wollen Sie schöner, jünger, dynamischer, beweglicher, kräftiger, schneller, fröhlicher, glücklicher, fitter werden?



Über die Aerobic-Szene wurde bereits einiges publiziert. Es gilt auch hier der Grundsatz: «Je besser die Theorie sitzt, desto praktischer.»

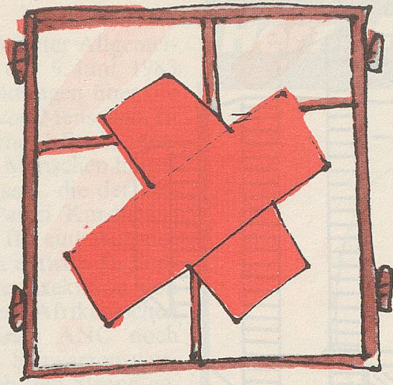


Kreislauf kontrollieren lassen!



Das wichtigste ist natürlich die Kleidung! Man rechnet pro Accessoire mit ungefähr einem Kilo weniger Fett!

5



Fenster zu! Lassen Sie sich vom schönen Wetter nicht verführen; Aerobic ist kein Waldlauf. Aerobic wird in geschlossenen Räumen durchgeführt!

8

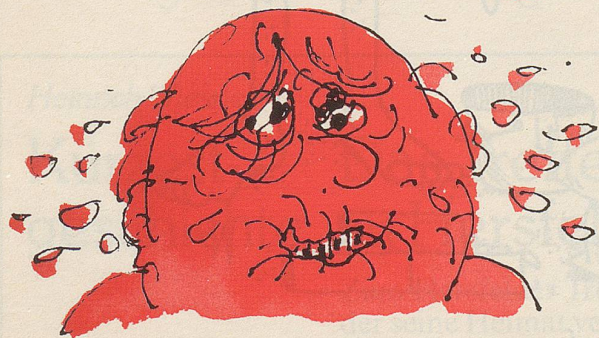


Der Ausdruck Aerobic wurde vom griechischen «Aeropick» (= Luftschnappen) abgeleitet.



Stereoanlage «Full Power» – der starke Sound lässt das Fett nur so schwinden!

6



Genau richtig! – Immer lächeln, auch bei den schwierigsten Übungen – denken Sie an Jane Fonda!

7



Es hat sich gelohnt – wieder jung, schön, dynamisch, kräftiger, schneller, fröhlicher, glücklicher, fitter!

9