

Zeitschrift: Nebelspalter : das Humor- und Satire-Magazin
Band: 109 (1983)
Heft: 27

Illustration: Heim-Aerobic
Autor: Wyss, Hanspeter

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 18.04.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Heim-Aerobic

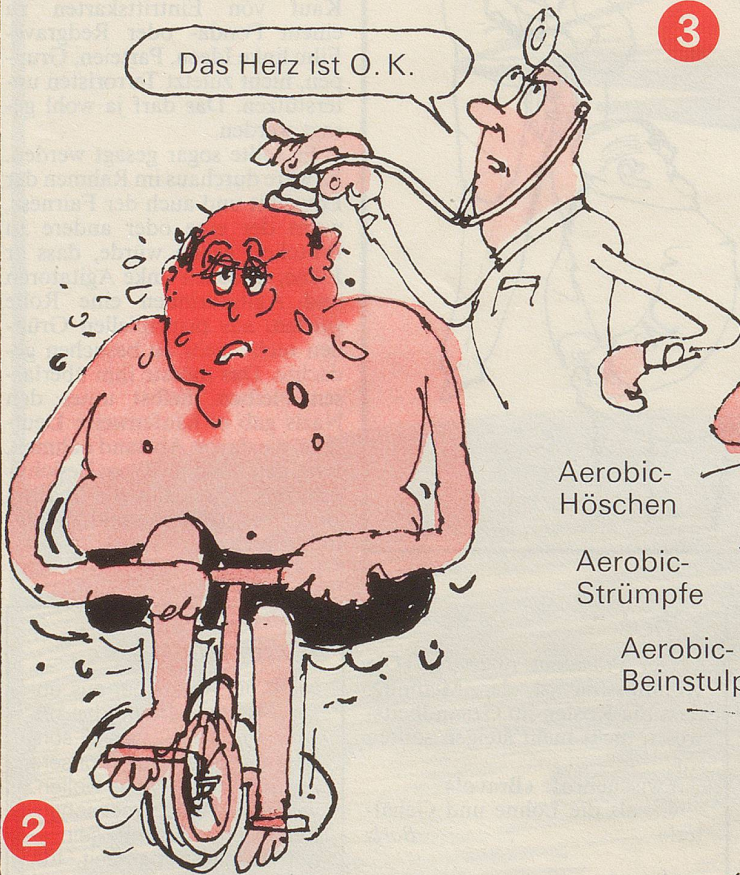
(Wie bleibe ich fit!)



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.»

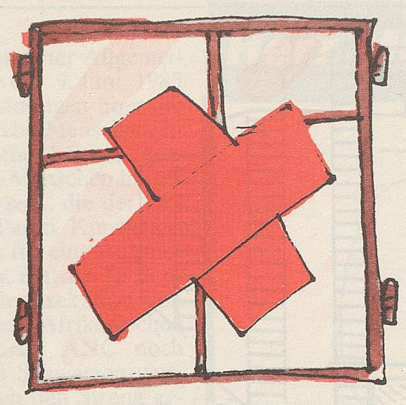


Kreislauf kontrollieren lassen!



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

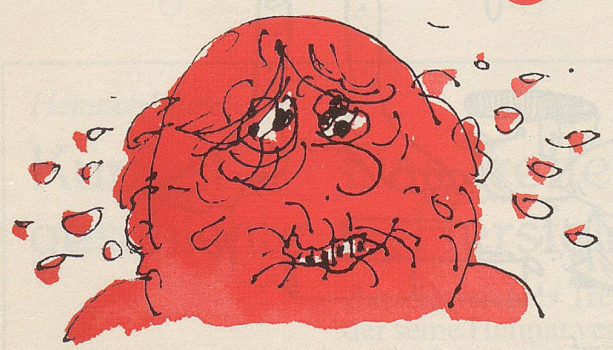


Der Ausdruck Aerobic wurde vom griechischen «Aeropick» (= Luftschnappen) abgeleitet.



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!